

じゃが芋のきんぴら



<材料 4人分>

糸切昆布(乾燥)	2g
じゃが芋	中 1 個
人参	1/5 本
いんげん	2 本
白ごま	2g
砂糖	小さじ 1 強
醤油	小さじ 2
みりん	小さじ 1 弱
油	少々

昆布のうま味が野菜や芋にしみて、
美味しくなりますよ♪
しっかりした味付けで、食べ応えのある
一品です (*^ ^*)



<作り方>

- ①糸切昆布は水で戻し、食べやすい長さに切る。
- ②白ごまは半ずりにする。
- ③じゃが芋は太めの千切り、人参は千切り、いんげんは長さ1cmのななめ切りにする。
- ④鍋に油を熱し、じゃが芋、人参をかるく炒める。
- ⑤④に①と砂糖、醤油、みりんを順に加えて煮る。※焦げ付きそうなときは酒(分量外)を加える
- ⑥8割程度具材に火が通ったら、いんげんと②を加えて煮る。