

じゃが芋のきんぴら



<材料 4人分>

糸切昆布(乾燥)	2g
じゃがいも	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
みりん	〃 1弱
醤油	〃 2
油	少々

昆布のうま味で芋や野菜が美味しくなります♪
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 糸切昆布は水に戻しておく。
- ② 白ごまは半ずりにする。
- ③ じゃがいもは太めの千切り、人参は千切り、いんげんは幅1cmのななめ切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、じゃがいも、人参をかるく炒める。
- ⑤ ④に砂糖、みりん、醤油を順に加えて煮る。
- ⑥ 8割程度具材に火が通ったら、いんげんと②を加えて煮る。