

～＊～ 中華風肉じゃが ～＊～

<材料 4人分>

ミートボール(たれはついてないもの)・・・80g

じゃが芋・・・中 3 個

玉葱・・・・・・中 1 個

にんじん・・・・40g

糸こんにゃく・・・50g

葉ねぎ・・・・・・20g

油・・・・・・小さじ1

おろし生姜・・・小さじ 1/3

コチュジャン・・・少々

砂糖・・・・・・大さじ1

こい口醤油・・・大さじ1 と 1/2

オイスターソース・・・小さじ1強

鶏だし(顆粒)・・・小さじ 1/3

水・・・・・・150cc

ごま油・・・・・・小さじ 1/2

<作り方>

①じゃが芋は、皮をむいてひと口大に切る。

②にんじんは、4mm厚のいちょう切り、玉葱は、10mmの角切り、糸こんにゃくは、ざく切り、ねぎは4mm小口切りに切る。

③鍋に油、生姜、コチュジャン、玉ねぎを入れてよく炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、にんじん、じゃがいも、糸こんにゃくを炒める。

④水を入れ沸かす。

⑤アクをとり、砂糖、鶏だしで煮る。

⑥じゃが芋が柔らかくなったら、醤油、オイスターソースを入れ煮る。

⑦ミートボールを入れ沸かす。

⑧ミートボールに火が通ったら葱を入れて、仕上げにごま油を回し入れ、軽く混ぜる。

