



さといものピリ辛煮



～材料（4人分）～

豚ひき肉：60g

にんじん：40g

たまねぎ：180g

ピーマン：20g

さといも：300g

油：適量

酒：小さじ1

しょうが：1g

にんにく：1g

中華だし：小さじ1

さとう：小さじ1

しょうゆ：小さじ2

ケチャップ：小さじ2

一味唐辛子：少々

水：100g

～作り方～

- ① にんじん、たまねぎ、ピーマンは粗みじん切り、さといもは一口大に切る。
- ② さといもは、電子レンジで5分ほど加熱しやわらかくする。
- ③ 油をひき、しょうが、にんにくを熱し、豚肉、酒を入れて炒める。
- ④ 野菜を加え炒め、水を加えてやわらかくする。調味料を入れて煮たせる。
- ⑤ さといもを加えて煮る。
- ⑥ 調味料を加えて、味をつける。