

# じゃがいものそぼろ煮



## <材料>4人分

- ・鶏ひき肉 80g
- ・じゃがいも 400g (4個)
- ・にんじん 80g (1/2本)
- ・グリーンピース 25g (40粒ほど)
- ・油 小さじ1/2
- ・水 150ml
- ★さとう 小さじ2と1/2
- ★みりん 小さじ2
- ★こいくちしょうゆ 大さじ1

## <作り方>

### ○下準備○

じゃがいも 皮をむき、いちよう切りにし、  
水に浸しておく。

にんじん 皮をむき、いちよう切りにする。

グリーンピース 別の鍋でゆでる

- ① 鍋に油を入れ、鶏ミンチを炒める。
- ② ①に火が通ったら、水とじゃが芋、人参を入れて、煮る。
- ③ ★の調味料を入れ、野菜が柔らかくなったら、火をとめ、グリーンピースをいれて完成