

☆きゅうしょくレシピ48☆

【じゃがいもとぶたにくのいためもの】

(ざいりょう)

(4にんぶん)



ぶたにく	60グラム	・・・	2cmにきる
じゃがいも	200グラム	・・・	ふとめのせんぎり→ゆでる
たまねぎ	100グラム	・・・	3mmのスライスにきる
にんじん	80グラム	・・・	せんぎり→ゆでる
こまつな	20グラム	・・・	2cmにきる
あぶら	5グラム		
しお	すこし		
こしょう	すこし		
しょうゆ	12グラム		
さけ	4グラム		
オイスターソース	4グラム		
かたくりこ	2グラム	・・・	みずでといておく

(つくりかた)

- 1 なべにあぶらをいれて、ぶたにくに、しお、こしょうをふっていためる。
- 2 たまねぎをいれていためる。
- 3 にんじんをいれていためる。
- 4 ゆでたじゃがいも、こまつなをいれていためる。
- 5 しょうゆ、さけ、オイスターソースをいれていためる。
- 6 かたくりこをいれていためる。

