



じゃがいもの韓国風旨辛炒め



材 料 [2人分]

- | | | |
|---------------------|-----|---------------|
| ●じゃがいも … 大1個 (180g) | A { | ●コチュジャン 小さじ2 |
| ●長ねぎ …… 1/2本 | | ●しょうゆ …… 小さじ1 |
| ●豚ひき肉 … 20g | | ●砂糖 …… 小 さじ1 |
| ●油 …… 小 さじ1 | | ●みりん …… 小 さじ1 |
| | | ●酒 …… 小 さじ1 |



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ① じゃがいもは拍子切りにし、水にさらす。水気をきり、耐熱皿にならべラップをして電子レンジで3分加熱。長ねぎはななめ薄切り。
- ② フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒める。長ねぎを加え、しんなりしてきたらじゃがいもを加える。
- ③ Aを混ぜ合わせておき、野菜全体に絡める。

1人分の栄養価等

- 145Kcal
- 塩分 0.9g