

♪ 季節を感じる一品 ♪

☆じゃが芋と空豆の煮っころがし



【材料】大人2人分、こども1人分

・空豆(さやつき)	4本(50g)
・じゃが芋	小2個(150g)
・油	大さじ1
・豚肉(コマ)	50g
・だし汁	大さじ3
・醤油	大さじ1
・砂糖	大さじ1弱
・みりん	小さじ1

【作り方】

- ①空豆はさやから出して、さっと茹で、皮をむいておく。
- ②じゃが芋は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に油を熱し豚肉を炒め、じゃが芋を加えてさらに炒める。
- ④だし汁と調味料を加えて煮詰め、最後に空豆を加え、からめる。



新じゃがいも場合は皮付きのままでも◎

- ・さやつきの空豆はこの季節にしか、なかなかお目にかかれないです。
- ・茹でた空豆が余ってしまった！！そんな時におすすめの空豆のアレンジレシピです！
- ・空豆が苦手な人も、味付けすることで食べやすくなります♪

献立例

じゃがいもと空豆の煮っころがしは
ごはん、主菜(魚・豆腐料理)、汁物を組み合わせて！