

揚げじゃがいものきんぴら

【材料 4人分】

じゃがいも	中2個
揚げ油	適量
鶏肉	80g
ごぼう	中1本
にんじん	中1/3本
はんぺん	1枚
グリーンピース(冷凍)	10g
☆三温糖	小さじ2
☆しょうゆ	大さじ1
☆みりん	小さじ1
☆和風だしの素	小さじ1/2
いため油 適量	・ 七味唐辛子 少々



【作り方】

- ① じゃがいもは1cm角の拍子木切りにし、素揚げにしておく。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切る
- ③ ごぼうはささがきにして、水にさらし、あくを抜いておく。
にんじん、はんぺんは細切りにする。
- ④ グリーンピースは茹でておく。
- ⑤ 鶏肉を油でいため、ごぼう、にんじんを加えて、さらにいためる。
- ⑥ 1/2カップの水と☆印の調味料、はんぺんを加えて煮る。
(※煮汁がなくならないように注意。味つけは少し濃い目にする。)
- ⑦ 七味唐辛子をふって味を調べ、①の揚げたじゃがいもと④のグリーンピースを混ぜ合わせる。