

◇肉じゃが◇

材料	作りやすい分量
じゃがいも	2個 (240g)
にんじん	1/2本 (60g)
たまねぎ	1/2個 (100g)
豚ひき肉	60g
しょうゆ	小さじ1



〈作り方〉

- ① じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。
にんじんは薄いいちょう切りにする。
たまねぎは皮をむき、1cm長さの薄切りにする。



- ② 鍋にじゃがいも・にんじん・たまねぎを入れ、水をひたひたに加えて火にかける。沸騰したら豚ひき肉を加えてほぐし、しょうゆを加えて材料がやわらかくなるまで煮る。



- ③ 皿に盛り、スプーンの背などで食べやすい大きさにつぶす。



大人もおいしく食べられる一品です！
薄味でヘルシー☆