

じゃがいもとピーマンの香り炒め

材料 4人分

豚ひき肉	20g
じゃがいも	80g
たまねぎ	30g
にんじん	30g
ピーマン	30g
サラダ油	小さじ 1/2
A	砂糖 小さじ 1/2
	酒 小さじ 1/2
	みりん 小さじ 1/2
	しょうゆ（こいくち） 小さじ 1/2
マヨネーズ	小さじ 1弱
ごま油	少々
塩	少々

学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は分量の調整をしてください。

作り方

- ① じゃがいもは 4 mm角×4 cmに切り、水にさらし、固めにゆでる。
- ② たまねぎは短冊切り、にんじんはせん切りにする。
- ③ ピーマンはせん切りにし、ゆでて、水冷し、水気をきる。
- ④ 油を熱し、豚ひき肉を炒め、あく、油をとる。
- ⑤ たまねぎ、にんじんを入れ、炒める。
- ⑥ Aで調味し、じゃがいも、ピーマンを加えて、炒める。
- ⑦ マヨネーズ、ごま油を加え、塩で味をととのえる。