

副食

じゃがいものピリ辛煮

[1人分] エネルギー：129kcal 塩分：2g



材料 [6人分]

- じゃがいも：6個
 - グルテンバーガー：小1缶
 - ごま油：大さじ1
 - 長ねぎ（みじん切り）：1/2本分
 - にんにく（みじん切り）：小さじ2
 - 生姜（みじん切り）：小さじ2
-
- 豆板醤：小さじ2
 - 醤油：大さじ3
 - 酒：大さじ3
 - 水：1と1/2カップ
 - 砂糖：大さじ1
 - 片栗粉：小さじ2

作り方

1

じゃがいもは皮をむき、4つ割にします。

2

鍋に油を熱し、ねぎの半分とにんにくと生姜を炒め、香りを出します。

3

"2"にグルテンバーガーを加えサッと炒め、水と調味料を入れて煮立てます。

4

落とし蓋をし、芋に火が通るまで約20分煮ます。途中で一度上下を返します。

5

残りのねぎを加え、片栗粉の水溶きを加えとろみをつけます。