

副食

じゃがいもの味噌そぼろあんかけ

[1人分] エネルギー：193kcal 塩分：1.5g



材料 [4人分]

- じゃがいも：500g
 - グルテンバーガー：小1/2缶
 - 生姜（みじん切り）：小さじ1
 - ごま油：大さじ1/2
-
- だし汁：1と1/2カップ
 - 酒：大さじ2
 - 醤油：大さじ1
 - 白味噌：大さじ1と1/2
-
- 白煎りごま：大さじ1
 - 小ねぎ：8本

作り方

1

じゃがいもは皮をむき、4つくらい切って面取りをします。小ねぎは小口切りにします。

2

鍋を温めて油を入れ、生姜を炒めます。グルテンバーガーを入れ、ほぐれたらじゃがいもをさっと炒めます。

3

だし汁を加え煮て、じゃがいもに火が通ったら酒、醤油、白味噌を加えてさらに煮ます。途中で上下を返します。

4

器に盛り、ごまと小ねぎを散らします。