

夏野菜をおいしく食べましょう! …じゃがいも編

《じゃがいものごま甘辛煮》



◆材料(4人分)

- ・じゃがいも 1 Kg
- ・しょう油 50 CC
- ・さとう 120 g
- ・いりごま 大さじ1

◆作り方

- ①じゃがいもを一口大に切ってゆでる。
- ②やわらかくなったらお湯を捨て、その中にさとうとしょう油を入れる。
- ③また火をつけてふたをせずに鍋をかえしてなじませる。
- ④ごま油を少々好みでかける。
いりごまをふりかけて混ぜる。

…ひとことポイント…

◆簡単で美味しい一品です。

提案者:みちくさ会会員 川久保 サヨ子