

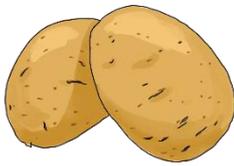
## 5月レシピ紹介

### 新じゃがのそぼろ煮



<材料> (4人分)

豚ひき肉	100g
新じゃがいも	中3個
たまねぎ	中1/2個
にんじん	中1/3本
グリーンピース(むき)	20粒
糸こんにゃく	100g
しょうゆ	大さじ2
さとう	大さじ1.5
酒	小さじ1
水	75cc



<作り方>

- ① 新じゃがは一口大に切る。たまねぎとにんじんはみじん切りにする。グリーンピースはさっと茹でておく。糸こんにゃくは5cm長さに切って茹でておく。
  - ② 鍋にひき肉を入れて弱火にかけ、ほぐしながら炒める。
  - ③ 肉に火が通ったら、たまねぎとにんじんを加えて混ぜる。
  - ④ 新じゃがを加えて混ぜたら水を入れ、中火にする。
  - ⑤ 沸騰したらさとうと酒、こんにゃくを入れ、ふたをして5分ほど煮る。
  - ⑥ しょうゆを加え、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。仕上げにグリーンピースを散らす。
- \* 調味料や水分は、様子を見て加減してください。

3月から6月くらいに出回る新じゃがは、水分が多くみずみずしいのが特徴です。ビタミンCやカリウムなどの栄養素を多く含んでいます。

皮が薄いので、新鮮なものなら皮ごと調理してもいいですよ。ただし、皮が緑色に変色した部分やじゃがいもの芽には『アルカロイド』という毒が含まれるので、必ず取り除いてください。