

## 《副菜》 ピリ辛肉じゃが



普段の肉じゃがを少しアレンジして、ピリ辛の肉じゃがはどうでしょうか？  
辛みは好みで調整してくださいね。

### ▶材料（4人分）

豚こま切れ肉	160g
じゃがいも	2～3個
玉ねぎ	1/2～1個
にんじん	1/2本
いんげん	5～6本
しらたき	80g
サラダ油	小さじ1
鷹の爪（とうがらし）	少々
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
日本酒	小さじ2
だし汁	1/2カップ

### ▶作り方

- ① 材料を準備する。  
じゃがいも・・・ひと口大  
玉ねぎ・・・くし切り  
にんじん・・・小さめの乱切り  
いんげん・・・2センチ  
しらたき・・・ざく切りにして、下茹で
- ② 鍋に油を熱し、とうがらしを入れて加熱する。  
(焦がしすぎないように注意！)
- ③ ②に肉をいれ、よく炒める。玉ねぎとにんじんも入れて炒める。最後にじゃがいもを加える。
- ④ ③にだし汁を入れ、沸騰したらあくをとり、煮る。
- ⑤ 調味料を入れ、味を調える。
- ⑥ 最後にいんげんを入れて、ひと煮立ちさせる。