

新じゃがの炒り煮

【材料（1人分）】

・新じゃが	1個
・生姜	1かけ
・人参	1/3本
・鶏肉	50g
・椎茸	1個
・スナップエンドウ	3本
・胡麻油	大さじ3/4
・水	1カップ
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・醤油	大さじ1

【作り方】

- ①新じゃがをよく洗い一口大に切り、水に10分浸ける。
- ②生姜は千切りにし、スナップエンドウはスジを取る。
人参、鶏肉、椎茸は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に胡麻油をひき、中火で生姜と鶏肉を炒める。火が通ったら新じゃが、人参、椎茸を加え炒める。
- ④水と酒を入れて一煮立ちさせ、みりと砂糖を加えまた一煮立ちさせる。醤油を加えたら弱火で15分ほど蓋をして煮る。最後にスナップエンドウを入れ、鮮やかな緑色になるまで煮る。

（1人分） エネルギー426kcal 糖質 46.7g



今が旬の新じゃがは普通のじゃがいもに比べて皮が薄く、皮付きで食べられます。水分が多いため火が通りやすく柔らかいのも特徴です。じゃがいもに豊富に含まれるビタミンCには免疫力の向上やアレルギー反応の緩和などの効果があります。皮の近くには栄養が多いため、皮付きで食べられる新じゃがはより多くの栄養を摂取できます。