

## じゃが芋の炒め煮

【材料】 子ども2人 大人2人分

サラダ油	大さじ1
にんじん	1/2本
じゃが芋	中2個
水	30cc

調味料

砂糖  
酒  
しょうゆ

【切り方・下処理】

にんじん・じゃが芋：いちょう切りや柏子木切り

【作り方】

①サラダ油でにんじん・じゃが芋を炒める。

②水と調味料を加えて炒め煮にする。

※野菜が固い場合は、水を足して煮てちょうど良い硬さに仕上げる。

### 時短テクニックの紹介！

- にんじん、じゃが芋は火が通るのに時間がかかるので、炒める前に電子レンジで柔らかくなるまで加熱してから炒めると時短につながります。