

じゃがいもとひき肉の炒め煮

材料 (1人分)

じゃがいも	30g
牛ミンチ	10g
にんにく	少々
塩こしょう	少々
ウスターソース	1cc
ケチャップ	1g
サラダ油	1cc



作り方

- ①じゃがいもは乱切りし、水にさらしてからゆでる。
- ②にんにくをすり下ろし、油で炒め、ミンチを加えて炒める。塩こしょう、ソース、ケチャップで味付けする。
- ③①を加え、炒め煮する。