

じゃが芋とツナの炊き合わせ



材 料 (4人分)

・じゃが芋	L1個(250g)
・玉葱	1/2個
・三度豆	2本
・ツナ缶	1/2
・砂糖	ひとつまみ
・醤油	小さじ1
・塩	小さじ1/4
・酒 みりん	大さじ1
・だし汁	2カップ

作 り 方

1. 玉葱は、半分に切り、スライスします。
じゃが芋は、皮をむき1口大に切ります。
2. 三度豆は、2cm幅に切り、さっとゆがきます。
3. 鍋に油をひき、玉葱を入れ透明になるまで炒め、ツナを加えよく炒めます。
ツナが炒まると、じゃが芋・酒・みりん・だし汁を入れて、砂糖・醤油・塩で味を整え、じゃが芋が柔らかくなるまで炊きます。
4. じゃが芋が柔らかくなると10分ほど火から下ろし中まで味を含ませます。
5. お皿に3を盛り付け、上からいんげんをのせるとできあがりです。