

新じゃがいもの煮物

4月

摂津市立認定こども園

みんなで作ってね☆

<材料>	<2人分>
新じゃがいも	100g
にんじん	40g
玉ねぎ	60g
豚もも肉	40g
いんげん	15g
A 土生姜（しぼり汁）	適量
みりん	小さじ1/3
薄口しょうゆ	小さじ1・1/3
砂糖	小さじ1・1/3
だし汁	1カップ
油	適量

<作り方>

- 新じゃがいも … 一口大 にんじん … 厚めのいちょう切り
玉ねぎ … くし切り 豚もも肉 … 一口大
いんげん … 2cmの小口切りにしてさっと茹でる
- ①鍋に油をひいて豚もも肉を炒める。
 - ②にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを加えて更に炒める。
 - ③だし汁を加えて煮た後、Aを数回に分けて加え、煮含める。
 - ④最後にいんげんを加えて仕上げる。

一年を通して店頭には並ぶじゃがいもですが、春先から初夏にかけて採れるじゃがいもを新じゃがいもと呼びます。通常じゃがいもは収穫後、貯蔵し熟成させますが、新じゃがいもはすぐに出荷されるので通常のじゃがいもと比べて皮が薄く水分量が多いのが特徴です。この時期ならではのやわらかく、みずみずしい食感をぜひ味わってみてください。新じゃがいもは水分が多く傷みやすいので、冷暗所で保存し、早めに使用しましょう。

