



炊飯器で作る 変わり肉じゃが



材料(3人分)

- 新じゃがいも 中…3個(300g)
- 塩…0.5g
- A {
 - 豚挽肉…150g
 - 塩…1.5g
 - 玉ねぎ みじん切り…80g
 - 片栗粉…小さじ1
- 片栗粉…小さじ2
- しいたけ 大…3枚(60g)
- みりん…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 水…大さじ1

栄養量
 ・エネルギー…233kcal ・脂 質…8.8g ・ビタミンB1…0.46mg ・食物繊維…2.4g
 ・たんぱく質…11.5g ・炭水化物…26.2g ・ビタミンC…39.6mg ・食塩相当量…1.0g



①新じゃがいもをよく洗い皮付きのまま半分に切ります(うすくなるような向きで半分にします)。



②Aの材料をボウルに入れよく混ぜます。



③炊飯器の釜に①のじゃがいもを切り口を上にして並べ、上から塩0.5gと片栗粉小さじ1振りかけます。



④③のじゃがいもの上に②を肉団子にしてのせ、少し押しつけて安定させます。半分に切ったしいたけを入れます。



⑤④の上から片栗粉小さじ1、みりん大さじ1、しょうゆ小さじ1、水大さじ1振りかけ、炊き込みご飯モードでスイッチを入れます。



⑥スイッチが上がったら盛り付けます。釜の底に煮詰まったタレが来ているので上からかけます。