

～はるかの洋風きんぴら～

使用品種 はるか

【材料】(2～3人分)

- ・じゃがいも...中1個
- ・人参...1/3本
- ・油...小さじ1
- ・塩...小さじ1/4
- ・醤油...小さじ1
- ・万能葱...適量
- ・粗挽き胡椒...適量

【作り方】

1. じゃがいもは皮を剥き太めの千切りにし、さっと水にくぐらせる。人参は皮を剥き千切りにする。
2. フライパンに油を入れ、1を加え炒める。全体に油がまわったら、水50ccを入れ、蓋をしてじゃがいもに完全に火を通す。
3. 塩、醤油を加え、さらに炒める。
4. 器に盛り、粗挽き胡椒、小口切りにした万能葱をちらす。

