

# ポテトあんかけ

## 【材料:4人分】

じゃがいも…………… 450g  
鶏ひき肉…………… 40g  
豚ひき肉…………… 40g  
にんじん…………… 35g

A { 砂糖…………… 大さじ 2  
しょう油…………… 大さじ 2  
片栗粉…………… 小さじ 2



じゃが芋の代わりにかぼちゃや大根で作ってもおいしいです。片栗粉でとろみをつけるので冷めにくく、寒い季節におすすめの一品です。

## 【作り方】

- ① じゃがいもはひと口大に、にんじんはせん切りにする。
- ② 鍋に鶏ひき肉と豚ひき肉を入れ、少量の水を加えて炒める。
- ③ ②にじゃがいもとにんじんを加えてサッと炒め、水を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ④ Aの調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー157Kcal たんぱく質 6.1g 脂質 2.6g 食塩相当量 1.2g