

## → ツナじゃが



### 材 料(4人分)

じゃがいも	360g	大2個
玉ねぎ	120g	大1/2個
にんじん	40g	
しらたき	80g	
冷凍さやいんげん	20g	
油		
まぐろ油漬け	60g	
えのきたけ	32g	
しょうゆ	18g	大さじ1
砂糖	12g	大さじ2/3
みりん	4g	小さじ1/2強

## → 作り方

1. じゃがいもは小さければ4等分、大きければ8等分に切る。
2. 玉ねぎは細切りにし、にんじんはいちょう切りにする。えのきたけは石づきを取って半分の長さに切る。
3. しらたきは茹でて、3cm長さに切る。
4. 冷凍さやいんげんは茹でておく。
5. 鍋に油を熱し、まぐろ油漬けを入れて炒める。
6. じゃがいも・玉ねぎ・にんじんを入れてさらに炒める。
7. しらたき・えのきたけを入れて炒め、全体に油がまわったら、しょうゆ・砂糖・みりんと、?の材料が浸るくらいの水を入れ、ふたをして崩れないように煮る。
8. じゃがいもが煮えたら?のさやいんげんを入れて、ひと煮立ちさせる。