

新じゃが芋のカレー炒め



材料（4人分）所要時間 15分

- 新じゃが芋・・・2個(約300g)
- 豚肉コマ切れ・・・・・・・・100g
- 青葱・・・・・・・・・・・・・適量
- 薬味
- 生姜みじん切り・・・大さじ1杯
- 大蒜みじん切り・・・大さじ1杯
- 豆板醤・・・・・・・・・・・・・小さじ1杯
- カレー粉・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
- 調味料
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ1強
- 醤油・・・・・・・・・・・・・大さじ2杯
- 老酒（酒）・・・・・・・・・大さじ1杯
- オイスターソース・・・大さじ1杯
- 鶏がらスープ・・・・・・・・・・・・・60cc
- 胡椒・・・・・・・・・・・・・少々
- 水溶き片栗・・・・・・・・・・・・・大さじ1杯
- ごま油・・・・・・・・・・・・・少々

作り方

じゃが芋は厚さ5mm位の食べやすい大きさに切る。

青葱は長さ2cm位に切る。

切ったじゃが芋を170度の油で揚げる。

調味料を合わせる。

豚肉を炒め、火が通ったら薬味を加えさらに弱火で炒める。

炒めて、香がたってきたら油で揚げたじゃが芋を加え、強火にし合わせ調味料を鍋肌から流し入れ、むらなく炒める。最後にごま油を少量たらす。

ワンポイント

じゃが芋を切るときは厚さを均一にし、表面をカリッと揚げる。また、薬味はカレー粉以外を先に加え、香が出てきたらカレー粉を加えて混ぜると焦げにくい。焦がさないよう手早く調理しましょう。

食材について

ジャガイモは春の訪れを告げる野菜のひとつです。フランス語で「大地のりんご」と言われ、加熱してもビタミンなどの栄養価の損失が少ないのが特徴です。

