

ポテトの赤こんにゃくミートソースがけ

佳作



(◎滋賀県産の農林水産物)

材料	4人分の材料
じゃがいも	4個
◎ 赤こんにゃく(湯通ししたもの)	100g
にんじん	小1本
しいたけ	2枚
玉ねぎ	1個
合挽ミンチ	200g
コンソメ	小さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ2
ケチャップ	150cc
ウスターソース	大さじ3
水	100cc
粉チーズ	適量
揚げ油	適量



作り方

- ①じゃがいもを洗い、厚さ1cmに切り油で揚げる。
- ②玉ねぎ、にんじん、赤こんにゃく、しいたけをみじん切りにしフライパンで炒める。
- ③火が通ったら、合挽ミンチを入れ、さらに炒める。
- ④③に☆を入れとろみが出でくるまで煮込む。
- ⑤皿に①のポテトを盛り付けミートソースをかけ、粉チーズを振りかけ完成！

- ・ミートソースに赤こんにゃくを入れるというアイデアが面白いレシピだと思います。
- ・ポテトだけではなく、他の食材にも応用できるミートソースのレシピです。
- ・こんにゃくを洋風に仕上げた、おいしい料理です。

