



ひき肉じゃがいもおやき



材 料 (4人分)

豚ひき肉	200g
じゃがいも	大2個
長ねぎ	1本
片栗粉	大さじ2
塩こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
ごま油	適量

作 り 方 (調理時間 約25分)

- ① じゃがいもの皮をむき4等分に切る。柔らかくなるまで茹でたら水気を切ってボウルに移し、熱いうちに潰す。
- ② 長ねぎをみじん切りにする。フライパンにごま油をひいて長ねぎ、豚ひき肉、塩こしょうを入れて炒める。
- ③ 豚ひき肉に火が通ったら①に入れ、しょうゆ、片栗粉を加えてしっかり混ぜ合わせる。
- ④ 粗熱が取れたら、丸く形成し、上から軽く押して平らにする。
- ⑤ フライパンにごま油をひき、④を並べて焼く。両面こんがり焼き色がついたら火を止めて完成。