



肉じゃが



肉じゃがは、お肉と一緒に様々な野菜を食べることができます。一度冷ますと味がよく染み込み、ご飯にぴったりのおかずになります。

残ったときには、トマト缶やキムチ、カレー粉を加えてアレンジをしても、おいしく召し上がっていただけます。



【材料 4 人分】

・豚肉	60g
・じゃがいも	2 個(300g)
・たまねぎ	1/2 個(100 g)
・にんじん	1/4 本(80g)
・糸こんにゃく	1/4 袋(50g)
・さやいんげん	4 本(28g)
・サラダ油	大さじ1
・中ざら(砂糖)	大さじ1
・みりん	大さじ1
・酒	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1~2
・だし汁	3/4 カップ

調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください



【作り方】

- ① にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切り、じゃがいもは皮をむいて1cm角に切る。糸こんにゃくは5、6cm程度に切り、下茹でする。
- ② さやいんげんは半分に切る。
- ③ サラダ油をひいて、豚肉を炒める。酒をふる。
※豚肉を炒めている時に酒を入れると臭み消しになります。
- ④ にんじん、玉ねぎ、じゃがいもの順で入れ、だし汁を加えて煮込む。
- ⑤ 糸こんにゃく、さやいんげんを入れ、調味する。

