

つくってみませんか？

ほっこり煮物♪

<肉じゃが>

材料(4人分)

豚小間肉	…	100g
●酒(肉にまぐす)	…	小さじ1
じゃがいも(一口大)	…	300g
にんじん(いちょう5mm)	…	50g
たまねぎ(一口大)	…	200g
しらたき(あく抜き→カット)	…	200g
生揚げ(横1/2→1cm幅)	…	1枚(80g)
さやいんげん(2cm)	…	25g
油	…	小さじ1
○さとう	…	大さじ1と1/2
○みりん	…	大さじ1/3
○酒	…	大さじ1/3
○しょうゆ	…	大さじ1と1/2
○だし	…	150cc



作り方

- ① さやいんげんはゆでておく
- ② 油を熱し、肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、しらたきの順に炒める。
- ③ だし、生揚げ、調味料を入れてまぜ、ふたをして煮る。
- ④ さやいんげんをちらしてできあがり。

