

つくってみませんか？

ほっこり煮物♪



<肉じゃが(副菜)>

材料(4人分)

じゃがいも(一口大)	…	250g
にんじん(いちょう5mm)	…	50g
たまねぎ(一口大)	…	150g
しらたき(あく抜き→カット)	…	80g
豚小間	…	60g
むき枝豆	…	25g
油	…	小さじ1
○さとう	…	大さじ1強
○みりん	…	大さじ1/3
○酒	…	大さじ1/3
○しょうゆ	…	大さじ1と1/3
○だし	…	150cc

作り方

- ① 油を熱し、肉を炒める。にんじん、たまねぎ、じゃがいも、しらたきを炒める。
- ② だし、調味料を入れてまぜ、ふたをして煮る。
- ③ 枝豆を入れて少し煮てできあがり。

