

料理名

うま塩肉じゃが

＜材 料＞		4人分＞
じゃがいも		中3 個
豚肉（小間）		150 g
たまねぎ	（くし形切り）	200 g
にんじん	（いちょう切り）	100 g
しらたき	（3cm切り）	120 g
にんにく	（みじん切り）	1/2 かけ
しょうが	（みじん切り）	1/2 かけ
万能ねぎ	（小口切り）	20 g
油		小さじ 1
砂糖		大さじ 1.2
酒		大さじ 1
みりん		小さじ 1
塩		小さじ 1.5
だし汁（かつお）		150 g～
ごま油		少々



しょうゆ味の肉じゃがとは違った美味しさがあります。にんにくやしょうがも入れることでよりコクが出て美味しいです。煮汁が残らにように煮上げるとより美味しいでしょう。

＜ 作 り 方 ＞

- ①油を熱し、にんにく・生姜を炒め、香りが出たら肉を加え、酒をかけてほぐしながら炒める。
- ②たまねぎ、にんじんを加え炒め、しんなりしたらじゃがいも、しらたきを加えて炒める。
- ③だし汁を加え、煮たってあくが出たら取ってから砂糖を加えて煮る。
- ④じゃがいもに火が通ってきたら、塩、みりんを加え、最後に万能ねぎを加えて出来上がり。

※煮る時の水分量は、玉ねぎやじゃがいもの固さなどで変わるため、様子を見て調整してください。



埼玉県マスコット「コバトン」