

料理名

肉じゃが

＜材 料＞		4人分＞
じゃがいも		中3 個
豚肉（小間）	バラ肉でも	150 g
たまねぎ	（くし形切り）	240 g
にんじん	（いちょう切り）	100 g
しらたき	（3cm切り）	120 g
さやいんげん（冷）	（斜め切り）	30 g
だし汁（かつお）		120 c c
植物油		小さじ 1
酒		大さじ 1
砂糖		大さじ 1弱
しょうゆ		大さじ 2強



豚小間は、ももだけでなくバラ肉も入れた方が、豚の脂のコクが加わり美味しくなります。
また、好みによりますが、いもの角が残らないように煮るには、最初は強火で煮て、沸騰したら弱火にすること。じゃがいもが煮えて味が染みたら、中身を大きく混ぜて煮汁を飛ばすよう

＜ 作 り 方 ＞

- ①油を熱し、肉を炒める。（酒をかけてほぐしながら）
 - ②途中で玉ねぎ、にんじんを加え、さらに炒める。
 - ③野菜がしんなりしたらじゃがいも、しらたきを加え炒める。
 - ④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。
 - ⑤じゃがいもに火が通ってきたら、しょうゆを加え、最後に汁気がなくなるまでコトコト煮込む。
 - ⑥別鍋で茹でておいたさやいんげんを加え、出来上がり。
- ※だし汁をとれない場合は、顆粒の和風だしでもOKです。
※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」