

肉じゃが

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
豚肉	10 g	40 g	① 豚肉はひと口大、じゃがいもは2cm位のいちよう切り、玉ねぎは半分 に切って1cmのスライス、にんじんは5mmのいちよう切り、グリーンピースはさっと下茹で、糸こんにゃくは適当な長さに切って下茹でをする。 ② 鍋を熱してサラダ油をひき、豚肉を加え、酒をふって炒める。 ③ 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加え炒める。糸こんにゃくも加える。 ④ ヒタヒタになるくらいの水を加えひと煮立させ、しょうゆ以外の調味料を加え煮る。 ⑤ 次にしょうゆを加え煮込む。 ⑥ 材料に火が通ったらグリーンピースを加える。
じゃがいも	40 g	160 g	
玉ねぎ	20 g	80 g	
にんじん	5 g	20 g	
糸こんにゃく	10 g	40 g	
グリーンピース	3 g	12 g	
しょうゆ	3 g	小2	
中双糖	1.5 g	小2	
みりん	0.5 g	小1/3	
和風だしの素	0.2 g	小1/4	
酒	0.5 g	小1/2	
サラダ油	適宜	適宜	

