

【肉じゃが】

〈材料・分量・切り方〉

材料	分量（4人分）			切り方
豚もも肉 小間	100	g		一口大に切る
酒	大さじ1			肉の下味
人参	0.50	本	80 g	5mm幅いちょう切り
玉ねぎ	1.00	個	200 g	1cm幅くし切り
しらたき	100	g		下茹でし、5cmに切る
じゃがいも	4.00	個	600 g	一口大に切る
サラダ油	適量			
だし汁（かつお）	1	カップ	200 c c	
砂糖	大さじ1・1/2		14 g	
酒	大さじ2		30 g	
しょう油	大さじ2		36 g	

〈作り方〉

1. 鍋にサラダ油をひき、中火で熱する。下味をつけた肉を入れて炒める。
2. 肉の色が変わったら取り出す。
3. サラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒める。
4. 野菜に艶が出てきたら、白滝を加え炒める。
5. 4にだし汁を加え、煮る。
6. 野菜に火が通ったことを確認し、肉、調味料を加える。
7. 落し蓋をして、弱火で20分から25分程度煮る。

* 家庭で作りやすい量に一部変更しています。

