

# 料理名：肉じゃが

## 【写真】



## 【材料（4人分）】

・じゃがいも	中3個
・たまねぎ	1個
・にんじん	1/2本
・豚肉	50g
・ちくわ	2本
・糸こんにゃく	100g
・さやいんげん	10g
・おろししょうが	小さじ1/4
★酒	小さじ1
★和風だしの素	小さじ1/2
★砂糖	小さじ3
★しょうゆ	大さじ4
★みりん	小さじ1
★水	200ml

## 【作り方】

- ① じゃがいもは乱切り、たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、豚肉は一口大、ちくわは輪切りに切る。さやいんげんは3cm程に切る。糸こんにゃくは、下ゆでする。
- ② 鍋に油（分量外）を入れ熱し、おろししょうがを炒め、香りが出たら豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、たまねぎとにんじんを入れ炒める。
- ③ たまねぎ、にんじんに火が通ったら、じゃがいもを入れ、★を入れる。
- ④ ちくわ、糸こんにゃく、さやいんげんを入れ、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。

## 【ポイント】

- メーカーインという種類のじゃがいもを使うと、煮崩れしにくいです。
- じゃがいもを乱切りにすることで、味が染みこみやすくなり、煮崩れ防止にもなります。
- 子どもに人気の料理です。グリーンピースなどを入れても彩りがよくなります。

