肉じゃが

定番の和食献立の一つです。お好みで唐辛子を入れてピリ辛にしても美味しいです。

＜材料（４人分）＞

豚肉　　　　　　　　 １２０ ｇ

じゃがいも　 　　　　 　 ２ 個

玉ねぎ　　　　　 　　 １/２ 個

　　にんじん　　　　　　 １/２ 本

しらたき　　　　　　 １５０ ｇ

　　サラダ油 小さじ １/２

　　だしの素　　　　　小さじ １/４

砂糖　　　　　　 大さじ １

　　しょう油 大さじ ２

　　みりん　　　　　　　 小さじ １

　　酒　　　　　　　　　 小さじ １

　　水 １００ ml

　　枝豆やグリンピース　　お好みで



＜作り方＞

1. 玉ねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切り、じゃが

いもは乱切り、しらたきは５㎝長さに切る。

1. サラダ油を熱し、豚肉を色が変わるまで炒める。
2. 玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、しらたきを加えて炒め、

　水を入れて煮る。

1. じゃがいもが柔らかくなったら、調味料を加えて煮る。
2. 彩りにゆでた枝豆やグリンピースを入れて仕上げる。

【１人分の栄養価】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（㎉） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 塩分（ｇ） |
| １７３ | 7.9 | 5.2 | 1.3 |