



塩肉じゃが



【材料4人分】

・人参	1本
・玉ねぎ	1/2玉
・じゃがいも	中2個
・焼きちくわ	1本
・むき枝豆(冷凍)	20g
・豚肉(薄切り)	5枚
・塩麴	小さじ1
・炒め油	小さじ1
・水	150ml
・酒	小さじ1
・和風だしの素	小さじ1と1/2
・白しょうゆ	小さじ1と1/2
・本みりん	小さじ1

砂糖の代わりに、塩麴とみりんで甘みをつけ、白しょうゆで味付けした一風変わった色白な肉じゃがです。野菜と米のやさしい甘みは、体にじんわりとしみ渡ります。秋は、じゃがいもの代わりに里芋を使ってもおいしいですよ。

調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください



【作り方】

- ① 人参は、小さめの乱切りにする。玉ねぎは、繊維に沿って薄く切る。じゃがいもは、一口大に切る。ちくわは、斜めに薄く切る。枝豆は、解凍する。豚肉は、一口大に切り、塩麴で味を付ける。
- ② 鍋を弱火にかけ、炒め油をひいて人参を炒める。じゃがいも、玉ねぎも加えてさっと炒める。
- ③ ②に水を加え、蓋をして、人参とじゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ④ ちくわ、豚肉を入れ、肉をほぐしながら火を通す。酒、和風だしの素、白しょうゆ、本みりん、むき枝豆を加え、具材に味がしみ込むまで煮る。