



まろやか肉じゃが

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

2人前

3~4人前

・豚こま切れ肉	1P(100g)	1P(180g)
・じゃがいも	1個	2個
・人参	人参(大)1切	1本
・玉ねぎ	1/2個	1個
・いんげん	1本	2本
・塩こうじ	1/2P(20g)	1P(40g)

【家庭で用意】

・みりん	大さじ1	大さじ2
A ・しょうゆ	大さじ1	大さじ2
・酒	大さじ1	大さじ2
・砂糖	大さじ1	大さじ2
・サラダ油	大さじ1	大さじ2
・水	150ml	300ml

〔栄養成分1人前(326g)あたり〕(全体を2人分として計算)

工 369kcal 蛋 10.3g 脂 23.9g 炭 31.1g 塩 2.5g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記しております。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【下ごしらえ】

袋に豚こま切れ肉、塩こうじを入れてよく揉みこんでおきます。Aは合わせておきます。

- ① じゃがいも、人参は乱切り、玉ねぎはくし切りにします。いんげんはヘタを取ってから二等分にカットし、ラップに包んで電子レンジで約3分加熱します。
- ② 鍋にサラダ油(半量)を入れて熱し、弱火～中火で豚こま切れ肉を炒めます。色が変わったら一度皿等に取り出しておきます。
- ③ 同じ鍋に残りのサラダ油を入れて、じゃがいも、人参、玉ねぎを加え、油を野菜になじませるように炒めます。
- ④ ③に②と水を加えて一度沸かし、灰汁を取り除きます。
- ⑤ Aを加えてクッキングペーパー等で落とし蓋をし、さらに鍋の蓋をして弱火で約10分煮込みます。
- ⑥ じゃがいも、人参に竹串がスーッと刺さったら、いんげんを加えて火を止め、約3分置きます。
- ⑦ 味がなじんだら器に盛り付けてできあがり。