



## 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】

A	・みりん	大さじ1	大さじ2
	・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)

【E】 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)を表記してあります。

※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(お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にしてください。

### 作り方



500W



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。