

肉のうまみが芋と心にしみる

ホクホク肉じゃが

〈材料 2人分〉 1人当たり 403kcal



豚もも肉	160g
じゃがいも	3個 (300g)
にんじん	2/5本 (100g)
玉ねぎ	1個 (200g)
白滝	100g
しょうが	10g
絹さや (茹でたもの)	4本

水	160cc
しょうゆ	大さじ2
料理酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
だしの素	小さじ2
サラダ油	小さじ2

肉のうまみが芋と心にしみる

ホクホク肉じゃが

🍅🥬🧄お手軽レシピ🥕🍆🍅
はこだてごはん



【下準備・切り方】

じゃがいも : 皮ごと乱切り
にんじん : 皮ごと乱切り
白滝 : 表記通りの下処理をした後食べやすい大きさに切る

玉ねぎ : くし切り
しょうが : 皮ごと千切り
豚もも肉 : 食べやすい大きさに切る

肉のうまみが芋と心にしみる

ホクホク肉じゃが

🍅🥬🍎お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ① 鍋にサラダ油を入れ中火にする
- ② 豚もも肉を加えて肉の色が変わるまで炒める
- ③ 玉ねぎ・にんじん・じゃがいもを加えて軽く炒める
- ④ 水を加えて蓋をして沸騰するまで煮る

肉のうまみが芋と心にしみる

ホクホク肉じゃが

🍅🥬🍎お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ⑤ しょうゆ・砂糖・みりん・料理酒・だしの素を加えて
蓋をして10分煮込む
- ⑥ 一度全体を混ぜたら 白滝・しょうがを加えて
煮汁の減り具合を見ながら蓋をして煮詰める
- ⑦ 皿に盛り付けて絹さやをのせて完成