

# 【肉じゃが】

## ●材料（4人分）

豚肉	・・・	150g
じゃがいも	・・・	中4個
にんじん	・・・	1/2本
たまねぎ	・・・	1個
しらたき	・・・	小1袋
だし	・・・	小さじ1/2
しょうゆ	・・・	大さじ3
砂糖	・・・	大さじ3
みりん	・・・	小さじ1
油	・・・	大さじ1
水	・・・	280ml



## ●作り方

- ①じゃがいもは一口大に切って水にさらし、水気をきる。にんじんは乱切り、たまねぎはくし切りにする。豚肉は一口大に切り、しらたきは食べやすく切る。
- ②鍋に油を熱してたまねぎを炒め、豚肉を加えて炒める。肉の色が変わったらじゃがいも、にんじん、しらたきを入れて炒め合わせる。
- ③だしと水を入れて沸騰したらアクを取り、砂糖、しょうゆ、みりんを加え、弱火で15～20分煮る。

