

6月レシピ紹介



肉じゃが

<材料> 4人分

豚ももこま切	80g
新じゃがいも	2個
新玉ねぎ	1/2個
にんじん	40g
糸こんにゃく	80g
なたね油	小さじ1
水	適量

調味料

砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1杯半
酒	小さじ1
和風だしの素	小さじ1/2

<作り方>

- ① じゃがいもは6~8つ割にする。玉ねぎは7mm厚さの薄切りに、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 糸こんにゃくは茹でて5cmに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら野菜とこんにゃくを入れて混ぜ、全体に油をなじませる。
- ④ 水をひたひたに入れてふたをし、しょうゆを少し残して調味料を加え、中火で煮る。
- ⑤ じゃがいもに火が通ったら残りのしょうゆをまわしかけて味をひきしめ、火を止める。

みずみずしい新じゃがいもと新玉ねぎを使って肉じゃがを作ってみませんか。新玉ねぎから水分が出るので、水は控えめに投入して様子を見るとよいでしょう。今が旬のさやえんどうやグリーンピースを青みに加えてもいいですね。

