

4月 食セミナーレシピ



※材料は4人分

【 肉じゃが 】

<作り方>

豚肉スライス	150g
じゃがいも	350g
人参	120g
玉ねぎ	200g
しらたき	200g
いんげん	40g
サラダ油	大さじ1
だし汁	500cc
酒	大さじ1
砂糖	大さじ3
醤油	大さじ2と1/2

- ① ジャがいもは一口大の大きさに切る。人参もじゃがいもに合わせて、大きめのいちよう切りにする。玉ねぎは厚めのくし形切りにする。豚肉は一口大の長さに切る。
- ② しらたきは茹でた後、適当な長さにざく切りする。インゲンは4cm くらいの長さに斜め切りにして、色よく茹でる。
- ③ 熱した鍋にサラダ油を入れ、じゃがいも、人参、玉ねぎを炒める。
- ④ 次にだし汁、酒、しらたきを入れて5分くらい煮る。
- ⑤ 豚肉、砂糖を入れ、強火にしアクをとった後、醤油を加え、中火にし、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ⑥ 最後にインゲンを入れてひと煮立ちさせたら出来上がり。

Point!

じゃがいもの煮崩れを防ぐには、④のときに沸騰させずに中火でコトコト煮ること。60℃くらいの温度でしばらく煮ることで、酵素の働きでペクチンが変化し、煮崩れがしにくくなります。

新じゃがを使う場合は、皮つきのままでもおいしく食べられます☆