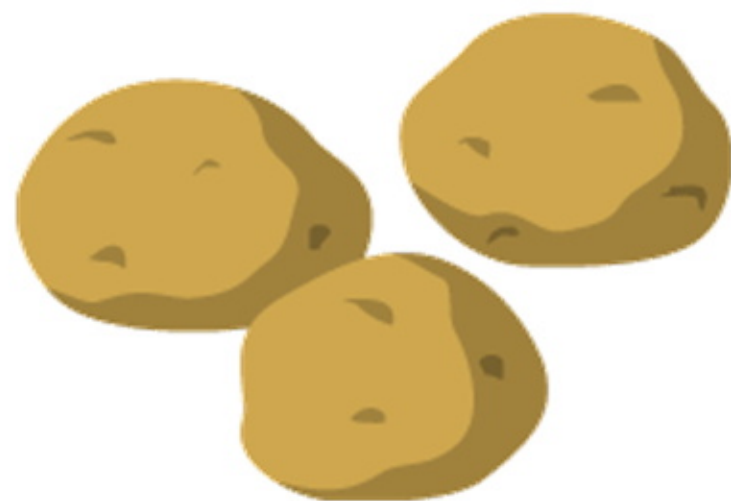


『失敗しない肉じゃが』

材料(2人分)

豚バラ薄切り肉	80g
じゃが芋	4個
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個
【煮汁】	
しょう油、みりん	各大さじ4
砂糖	大さじ1
水	2カップ



作り方

- ① じゃが芋は半分に切る。ほかの野菜もじゃが芋と同時に煮上がる大きさに切るのがポイント。にんじんは4~5mm厚さの半月切りにする。玉ねぎは6等分のくし形に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 豚肉以外の①を鍋に入れ、煮汁の材料を混ぜて加え、火にかける。最初から味を含ませながら煮ることで、野菜に味が良くしみ込む。沸騰したら豚肉を加えてさらに煮る。
- ③ じゃが芋に竹串を刺してみて、スーッと通るようになったら、そのまま火を止める。そのまましばらく置くことで、冷める間にも、野菜に味がしみていく。食べるときに再び火にかけて少し温める。