

塩肉じゃが

いつもの肉じゃがとは、一味違う肉じゃが！
残ったら、コクのあるコロッケにするのがおすすめ！



いつでもオススメ！



◆ 材料 (4人分)	g
ぶた肉	40
じゃがいも	240
玉ねぎ	140
にんじん	40
枝豆	20
しらたき	140
油	4
おろしにんにく	1
酒	4
塩こしょう	適量
砂糖	20
鶏がらだし	10
ごま油	4

体をつくる(たんぱく質・無機質を多く含む食品)

ぶた肉

体の調子を整える(ビタミンを多く含む食品)

玉ねぎ にんじん 枝豆 しらたき にんにく

エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)

じゃがいも 油 砂糖 ごま油

◆ 作り方

- 1 じゃがいもは、大きめに切る。玉ねぎは、厚めにスライスする。にんじんは、いちよう切りにする。
- 2 しらたきをゆがく。
- 3 油を入れ、おろしにんにくとぶた肉を炒め、酒を振り入れる。
- 4 玉ねぎを入れよく炒めたら、にんじんとじゃがいもを入れる。
- 5 調味料を入れ、水をかぶるくらい足し、煮る。
- 6 仕上げに枝豆とごま油を入れる。



家庭で作る肉じゃがとは、一味違う「塩肉じゃが」です。他にも韓国風肉じゃがや肉じゃがカレー味もあります。この塩肉じゃがは、多めに作り、次の日にコロッケにするのが、おすすめと調理員さんが話していました！早速、今日の夕飯にしてください！

