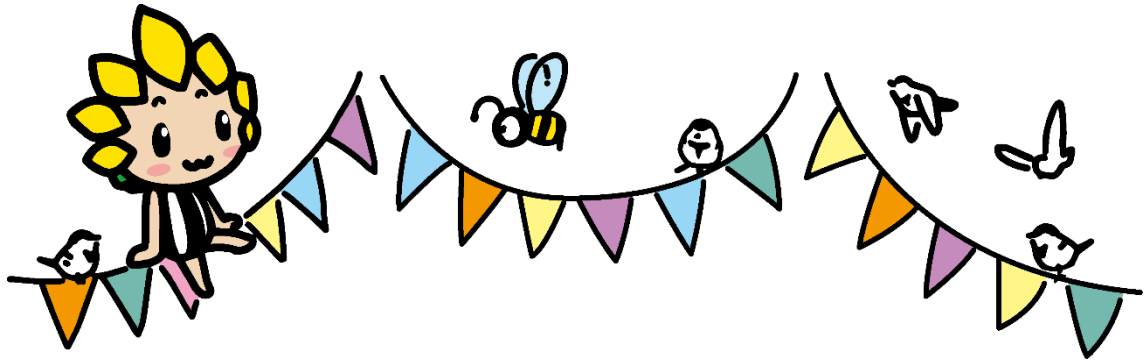




和食の定番料理！

肉じゃが煮

〔材料（幼児2人・大人2人分）〕

- | | | |
|--------|------|-------------|
| ● 豚肉 | 180g | |
| ● じゃが芋 | 180g | （中2個） |
| ● 人参 | 70g | （中1/2本） |
| ● 玉葱 | 150g | （中3/4個） |
| ● しらたき | 60g | |
| ● 油 | 9g | （大さじ1） |
| ● 砂糖 | 12g | （大さじ1と1/2弱） |
| ● 醤油 | 18g | （大さじ1） |
| ● 酒 | 6g | （小さじ1強） |
| ● みりん | 6g | （小さじ1強） |

〔作り方〕

- ①じゃが芋は一口大、人参は乱切り、玉葱は角切りに切る。
しらたきは一口大に切っておく。
- ②鍋に油をしき、豚肉を炒める。
- ③豚肉に火が通ったら①の野菜を入れ炒める。
- ④全体に油が回ったら、しらたきを加えて炒めあわせ、調味料を加えて煮る。野菜が柔らかくなったら完成。