

## ➔ 肉じゃが



### 材 料(4人分)

じゃがいも	360g(大2個)
たまねぎ	140g(大1/2個)
糸こんにゃく	120g
にんじん	80g(大1/3本)
豚肉平切り	60g
グリーンピース	16g
しょうゆ	18g
砂糖	10g
みりん	4g
塩	少々
こしょう	少々
油	少々(炒め用)

## ➔ 作り方

1. たまねぎは細切り、にんじんは1ちょう切り、じゃがいもは一口大に切る。
2. 糸こんにゃくは5~6cm程度に切り下茹でをしておく。  
グリーンピースは茹でておく。
3. 鍋で豚肉をよく炒め、塩・こしょうを入れ、にんじん・たまねぎ・糸こんにゃくを加え、砂糖・みりんを入れ、さらによく炒める。
4. じゃがいもを入れ、しょうゆと、浸るくらいの水を加え煮込む。