

肉じゃが



家庭料理の定番ともいえる肉じゃがですが、学校給食の肉じゃがの肉は豚肉を使用しています。ある調査によると、東日本では豚肉、西日本では牛肉で作られていることが多いそうです。みなさんのご家庭で作る肉じゃがには何の肉を入れていま



材料（4人分）

豚もも肉（薄切り）	150g
じゃが芋	2～3個（350g）
玉葱	1個
人参	10cm
白滝	150g
たけのこ（水煮）	50g
枝豆（冷凍）	25g
※彩りとなるので、いんげんや絹さやなどでも代用可能です。	
そばつゆ（3倍濃縮）	大さじ1
醤油	大さじ1と1/3
★ みりん	小さじ1
★ 砂糖	大さじ1
★ 液体かつおだし	小さじ1
★ 粉末和風だし	小さじ1
油	小さじ1

切り方

食べやすい大きさ
乱切り
くし切り
いちよう切り

作り方

- 1 白滝は下茹でしておく。
- 2 鍋に油を熱し、豚肉を色が変わるまで炒める。
- 3 じゃが芋、人参、玉葱、加えて全体的に油が回るまで炒める。
- 4 鍋に水200mlを入れ、★を加える。
- 5 煮立ったら、アクをとり、白滝、たけのこを加え、蓋をして弱火で煮る。
- 6 じゃが芋が柔らかくなってきたら、醤油、そばつゆを加える。
- 7 5分程度にたら、最後に枝豆を加えてできあがり。