



ピリ辛肉じゃが

【材料 4人分】

豚肉（スライス）・・・80g
しょうが・・・少々
じゃがいも・・・310g
たまねぎ・・・130g
にんじん・・・70g
さやいんげん・・・20g
サラダ油・・・小さじ2

A { 三温糖・・・大さじ1.5
酒・・・小さじ1
しょうゆ（こいくち）・・・大さじ1.5
豆板じゃん・・・少々

* 学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は分量の調整をしてください。

【作り方】

- ① しょうがはみじん切り、じゃがいもは2cm角切りにし、水にさらす。
たまねぎは短冊切り、にんじんは1cmいちょう切りにする。
- ② さやいんげんはゆで、水冷し、2cmに切る。
- ③ サラダ油を熱し、しょうが、豚肉を炒め、あく、油をとる。
- ④ たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ、炒める。
- ⑤ Aで調味し、煮汁が少し残る程度に煮込む。
- ⑥ さやいんげんを加えて煮る。

