


辻調の楽しい食卓～ほっこり肉じゃが

<p><材料> 4人分</p> <p>豚ばら肉…………… (薄切り)200g</p> <p>じゃが芋…………… 4個(550g)</p> <p>玉ねぎ…………… 1個</p> <p>人参…………… 1/2本(100g)</p> <p>いんげん豆…………… 40g</p> <p>煮汁</p> <p>〔水…………… 600cc</p> <p>酒…………… 100cc</p> <p>砂糖…………… 大さじ4</p> <p>味醂…………… 20cc</p> <p>〔濃口醤油…………… 40cc</p> <p>(分量外) 塩、サラダ油</p>	
---	---

<作り方>

1. 豚ばら肉は4cm長さに切る。



2. じゃが芋は皮をむき、適当な大きさに切る。水に落として水気を拭き取る。



Act OnTV

3. 玉ねぎは皮をむき、繊維に沿って 1cm 幅で切る。人参は皮をむき、適当な大きさの乱切りにする。



4. いんげん豆は筋を取り、3~4cm 長さに切る。塩を加えた熱湯でゆでる。水に落として水気を拭き取る。

5. 鍋にサラダ油を熱して豚ばら肉を炒める。じゃが芋、人参を加えて炒め、じゃが芋のはしに透明感が出てきたら玉ねぎを加えて炒める。分量の水と酒を加えて落とし蓋をする。沸騰してきたらあくを取り、火を少し弱めて野菜に火を通す。



6. 野菜に串を刺して火の通りを確認したら、砂糖と味醂を加えて煮汁が半分になるまで煮る。煮汁が半分になれば濃口醤油を加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。いんげん豆を加え、鍋返しをする。



7. 器に盛り付ける。