

第104回 いちよし料理教室

平成25年10月7日

豚肉じゃが

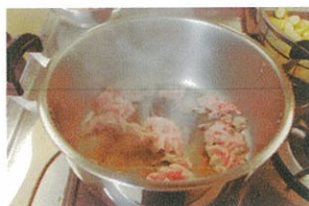
材 料：	豚バラ肉	200g
	じゃが芋	5個
	人参	2本
	玉葱	2個
	糸こんにゃく	300g
	インゲン豆	20本
調味料：	水	4カップ
	酒	1カップ
	みりん	1/4カップ
	濃口醤油	1/2カップ
	砂糖	1/2カップ
	ごま油	大さじ1



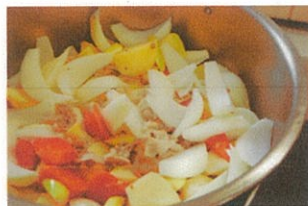
下準備： じゃが芋.....皮をむき、4等分くらいに切る
人参.....乱切り（じゃが芋より小さめ）
玉葱.....くし切り
糸こんにゃく.....灰汁抜きをする
インゲン豆.....固めに塩ゆで

作り方：

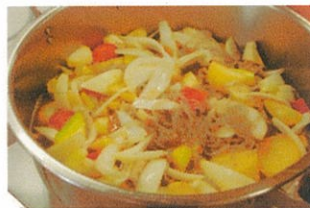
- ① 大きめの鍋に油をひき、豚肉を炒める。【写真1】
- ② じゃが芋・人参・玉葱を加えさらに炒める。【写真2】
- ③ 水・酒・砂糖・みりん・醤油を加える。
- ④ 糸こんにゃくを入れ、強火で炊く。【写真3】
- ⑤ 汁気がなくなったら、茹でたインゲンを入れ、ごま油を回しかける。【写真4】



【写真1】



【写真2】



【写真3】



【写真4】