



## ♪ ぶたじゃが ♪



じゃがいもはメーカーインを使うと、煮くずれしにくいよ！

### 材料 4人分

ぶた肉	150g	だし汁	1カップ
じゃがいも	3個	さとう	大さじ1
にんじん	1/2本	酒	小さじ1
玉ねぎ	1個	みりん	小さじ1
糸こんにゃく	50g	しょうゆ	大さじ2
サラダ油	大さじ1		

### 材料 4人分

- ① ぶた肉・じゃがいも・にんじんをひと口大に、玉ねぎをくし切り、糸こんにゃくは、下ゆでして5~6cmに切っておく。
- ② なべにサラダ油をひいて、ぶた肉を炒める。さらに、にんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加えて炒める。
- ③ 具材に油がまわったら、糸こんにゃく・だし汁を入れアクをとる。5分ほど煮込む。
- ④ さとう・酒・みりん・しょうゆを入れ、アルミホイルなどで落としぶたをして、中火で15分ほど煮込む。