maru&recipe

肉じゃが

使用製品　顆粒パウミー

栄養成分表示（1人前）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
242 kcal	6.8 g	12.5 g	23.2 g	1.3 g

材料（1人前＝ 277ｇ）

じゃがいも	70g
玉ねぎ	30g
豚ばら肉	30g
人参	20g
絹さや	5g
油	2g

【材料A】

水	100g
濃口醤油	7g
酒	5g
みりん	4g
砂糖	3g
顆粒パウミー	1g

作り方

1. じゃがいも・玉ねぎ・ばら肉・人参は食べやすい大きさに切る。絹さやは下茹でする。
2. 鍋に油を熱し、ばら肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参を炒め、具材に油がまわったら水を加え、アクを取りながら煮る。
3. 材料Aを加え、煮汁がなくなるまで煮る。
4. 器に盛り、絹さやを添える。