

にく 肉じゃが



材料【4~5人分】

豚肉	120g	サラダ油	適量
竹輪	2本	砂糖	大さじ2
じゃがいも	2個	濃口醤油	大さじ2
玉ねぎ	中1個	みりん	大さじ1
人参	中1本		
糸こんにゃく	100g		
ごぼう	1/3本		
グリーンピース (冷凍)	50g		

～作り方～

- 豚肉、竹輪は食べやすい大きさに切り、じゃがいも、人参は角切り、玉ねぎはスライスしておく。
- 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、さっと茹でておく。
- ごぼうはさがきにし、水につけておき、グリーンピースは流水解凍しておく。
- 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら、人参、玉ねぎ、じゃがいもの順に入れ炒める。
- 水を1カップ入れ、煮込み、火が通ったら、ごぼう、竹輪、糸こんにゃく、グリーンピース、調味料Aを加えさらに煮込んで仕上げる。



じゃがいもには、ビタミンCが豊富に含まれているので、疲労回復に効果があります。

じゃがいもの芽とその周辺や緑色の部分には、ソラニンという毒素が多く含まれている可能性があるため、しっかり取り除くようにしましょう。