

インカのめざめで作った肉じゃが



< 材料 >

◎インカのめざめ…250g
ニンジン…1/2本 玉ねぎ…1/2個
豚肉…150g しらたき…100g
水…400ml しょうゆ…大さじ3
みりん…大さじ2 酒…大さじ2
砂糖…大さじ1 顆粒だし…大さじ1

< 作り方 >

1. ニンジンと玉ねぎは乱切り、豚肉は食べやすい大きさにカットする。
2. 鍋に油をしき、豚肉を炒める。
3. 火が通ったら野菜としらたきを加え、油がまわったら水と調味料を入れ煮込む。
4. 落とし蓋をし、弱火で20分位煮込んだら出来上がり。



イースタンフーズ株式会社

Eastern Foods