

『ピリ辛肉じゃが』

【材料・分量】（4人分）

◆にんにく・しょうが	1かけ	◇酒	大さじ2
◆豚肉(こま切れ)	150~200g	◇みりん	大さじ2
◆たまねぎ	大1個	◇さとう	大さじ1.5
◆にんじん	10cmくらい	◇しょうゆ	大さじ3
◆つきこんにやく	100~150g	◇みそ	大さじ1強
◆じゃがいも	中4個	◇コチュジャン	大さじ1
◆生揚げ	1/2~1枚	◇塩	少々（様子を見て調節）
◆さやいんげん	4~6本		

□鶏がらスープ 150~200cc

◇ごま油 小さじ1

◇炒め油 適量

※湯にスープの素を溶いたもので0



【作り方】

- ①にんにく・しょうがはみじん切り、玉ねぎは厚めのスライス、にんじんは1cm厚、じゃがいもは2cm厚のいちょう切り、生揚げは1.5cm角、つきこんにやくとさやいんげんは下ゆでして食べやすい大きさに切る。
- ②油でにんにく・しょうが香りを出し、豚肉からじゃがいもまでを炒める。
- ③スープを加え、にんじんとじゃがいもに完全に火が通る前に生揚げを加え、調味し、中弱火で落とし蓋をして煮る。
※みそは弱火にし、一番最後に加えると香りが立ちます。
※甘みは砂糖、塩味は塩で調節してください。
- ④にんじんとじゃがいもが柔らかくなったら、仕上げにさやいんげん・ごま油を加え、完成！



『みそ肉じゃが』

【材料・分量】（4人分）

◆豚肉(こま切れ)	150~200g	◇酒	大さじ2
◆しょうが	少々	◇みりん	大さじ2
◆たまねぎ	大1個	◇さとう	大さじ2弱
◆にんじん	10cmくらい	◇しょうゆ	大さじ1
◆つきこんにやく	100~150g	◇みそ	大さじ3
◆じゃがいも	中4個	※白と赤の合わせみそがおすすめ！	
◆生揚げ	1/2~1枚		
◆さやいんげん	4~6本	◇炒め油	適量

□かつお出し汁 150~200cc



【作り方】

- ①しょうがはみじん切り、玉ねぎは厚めのスライス、にんじんは1cm厚、じゃがいもは2cm厚のいちょう切り、生揚げは1.5cm角、つきこんにやくとさやいんげんは下ゆでして食べやすい大きさに切る。
- ②油で火が通りにくい材料から順に炒める。
- ③出し汁を加え、にんじんとじゃがいもに完全に火が通る前に生揚げを加え、調味し、中弱火で落とし蓋をして煮る。
※みそは弱火にし、一番最後に加えると香りが立ちます。
※甘みは砂糖、塩分は塩やしょうゆで調節してください。
- ④にんじんとじゃがいもが柔らかくなったら、仕上げにさやいんげんを加え、完成！