

じゃがバター風肉じゃが

「肉じゃが」のような煮物は、しょうゆを使い、味をしっかりと染み込ませるので、
レシピのポイント 塩分が多くなりやすい料理です。
同じ食材のじゃがいもを相性の良いコンソメとバターで「じゃがバター」風の減塩「肉じゃが」に。



材料	1人分	4人分
豚肉ロース薄切り	75g	300g
じゃがいも	70g	3個
たまねぎ	30g	1/2個(120g)
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1
冷凍とうもろこし	20g	80g
A	水	1/2カップ
	顆粒コンソメ	小さじ1/2
	みりん	大さじ1/4
	塩	少々
バター	大さじ1/4	大さじ1
こしょう	適宜	適宜

調理時間：約30分、費用の目安（1人分）：300円

1人分栄養価 エネルギー 336キロカロリー たんぱく質 13.4g 脂質 22.0g 炭水化物 16.1g 食塩相当量 1.0g

作り方 1



たまねぎは縦半分にし、1cm幅で切る

2



じゃがいもは皮をむき食べやすい大きさに切ってから水にさらし、ざるにあげる

3



加熱する前のフライパンに油、4cm幅で切った豚肉を入れ火にかける

4



中火で炒め、肉に焼き色がついたら、じゃがいもとたまねぎを加える

5



たまねぎがしんなりして、じゃがいもに照りが出たらAを加える

6



アルミ箔を落し蓋にして様子を確認しながら12～13分程中火で煮る

7



じゃがいもに火が通ったら、とうもろこしを加える

8



余分な水分をとばし、バター、こしょうを加え全体を合わせできあがり