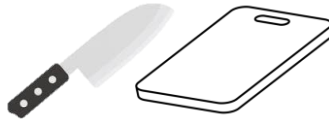




直径13 cm

以下の材料で、写真を1人分として、
4.5人分くらい作れました！

難しいことなしで、とりあえず作ってみたい！
という人向けのレシピにしています！



使います！

【材料】

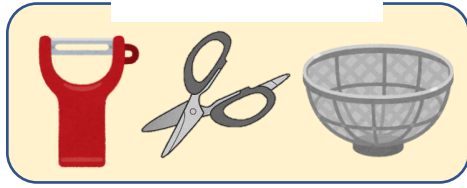
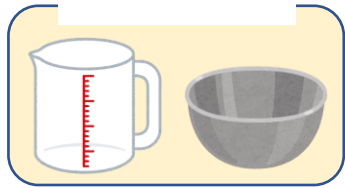
じゃがいも … 3個
玉ねぎ … 2個
人参 … 2本
糸こんにゃく … 200 g
豚もも肉切り落とし … 300 g

水 … 300 ml

A { 酒 … 100 ml
しょうゆ … 100 ml
みりん … 100 ml
砂糖 … 50 g

使います！

あると便利！



サラダ油) … 適量
(炒め用)

【レシピの前に…おまけ情報】

いろいろな材料の重さ・大きさ、はかってみました！参考にしてください！

<じゃがいも>

<玉ねぎ>

約7 cm

約9 cm



平均161 g！

平均233 g！

<人参>

<糸こんにゃく>

<豚もも肉切り落とし>



約14 cm
※小ぶりの
人参です



1袋
200 g！



約300 g
のパック！

皮付きだと
約200 g！

【作り方】

①じゃがいも、玉ねぎ、人参 ⇒ 皮をむいて食べやすい大きさに切る。



じゃがいもは2個買ったんですけど、足りない…
と思ってたら、家にじゃがいもが残っていました。
芽が出ていました。この芽、もしあったら絶対取ってね！
『ソラニン』という毒素が含まれているので、
皮は厚めにむいて、芽をしっかりと取りましょう！

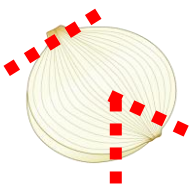


半分にして、
半分を縦横切って
1/4に。
なので1個は8個
に分かれます！



余裕ありの人は！

切ったじゃがいもは水に
さらしてあげる（=浸し
てあげる）と、変色防止
とアク抜きになります。
最初に切って、他の材料
切ってる間、浸けとく！



半分にして、
半分にして、
半分…



持ってる人は！

縦長野菜の皮むきには、
やっぱりピーラーが便利…！

②糸こんにゃく ⇒ 中の水を切って、食べやすい大きさに切る。



持ってる人は！

ザルに出して、ザルの中で
料理ばさみで切ってもよし！

③鍋にサラダ油を熱して、豚肉を炒める。



④豚肉が半分くらい色変わったら、①②の食材を炒める。

※この時に完全に火を通さなくて大丈夫！

⑤Aを計量カップではかって、鍋に入れていく。水も！



しょうゆは最後まで調節しながら入れるのがいいかも。
今回使う調味料の中で、塩気のあるのはしょうゆのみ。
なので、しょっぱさの決め手になります！実際、砂糖の甘さで落ち着き
ますが、**甘さ控えめにしたい…という人は、しょうゆと砂糖を気持ち
控えめに**すると、ちょうど良くなると思います！



⑥あとは、グツグツ煮込んであげてください！

余裕ありの人は！

クッキングシートを丸く切って
真ん中ちょっと切って、
落としブタをしてあげましょう！
煮崩れ防止や、味を均等にする
という効果があります！



⑦完成！！

