

つくってみませんか

塩麴肉じゃが

《材 料》(4人分)

豚小間切れ…… 240g

塩麴 …………… 大さじ3

じゃがいも …… 小2個

玉ねぎ………… 1/2個

にんじん………… 2/5本

さやえんどう… 8枚

A { 塩麴………… 大さじ1
みりん………… 大さじ1
しょうゆ…… 小さじ1
水…………… 2カップ

発酵食品を使った減塩
応援レシピです。

作ってみてくださいね♪



《作り方》

- ① 豚肉は一口大に切り、塩麴をもみ込む。
- ② じゃがいもは乱切り、玉ねぎは1cm厚さのくし切り、にんじんは小さめの乱切りにする。
- ③ さやえんどうは筋を取り、ゆでて斜め2等分に切る。
- ④ 鍋に水400mlとAを入れて煮立て、②を加えて、①をかぶるようにのせ、落とし蓋をする。途中、アクをとり、弱めの中火で柔らかくなるまで8～10分煮る。
- ⑤ 器に盛り付け、③を彩りよく飾る。

(食生活改善推進会)