



肉じゃが



【材料】	分量 (4人分)
仙台麦 (2cm幅の輪切り)	8枚
じゃがいも(4つ切り)	3個
豚肩ローススライス	100g
たまねぎ(薄切り)	1/2個
さやえんどう(飾り)	4枚
サラダ油	大さじ1と1/2
【調味料】	
水	400ml
そばつゆの素	大さじ5
砂糖	大さじ4

【調理方法】

1. 仙台麦を5分程度ぬるま湯に浸し、ザルにあける程度に水気をきる。
2. 鍋に油を入れ、3cm程に切った豚肉、じゃがいも、たまねぎを炒める。
3. 調味料を入れ仙台麦を加え、沸騰したら弱火でコトコト煮る。じゃがいもが軟らかくなったら味がしみ込む程度に煮る。
4. 汁けがなくなったら、あらかじめ茹でて斜め薄切りにしたさやえんどうを散らす。