

みそレシピ名：みそ肉じゃが



1人分あたりの栄養価：エネルギー300kcal、食塩 1.8g

材料(4人分)

玉ねぎ……………大 1 個
豚こま切れ肉………150g
にんじん……………1 本
じゃがいも……………大 3 個
糸こんにゃく……………1 袋
ごま油……………大さじ 2

だし汁……………1 カップ
砂糖……………大さじ 2
みりん……………大さじ 3
酒……………大さじ 1
太子みそ……………大さじ 3
ねぎ……………適量

作り方

- ①玉ねぎはくし型、にんじんは乱切り、じゃがいもは 4 等分、ねぎは小口切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ②鍋にごま油を熱して玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③②に豚こま切れ肉を加えて炒める。
- ④肉の色が変わったら、にんじんとじゃがいもを加えて、さらに炒める。
- ⑤だし汁と糸こんにゃくを加えて、火を強める。砂糖、みりん、酒を加えて煮立てる。
- ⑥アクを取り、落とし蓋をして中火で煮る。煮汁が半分くらいになったら太子みそを加え、煮汁がなくなるくらいまで煮る。
- ⑦火を止めて、ねぎを散らす。

工夫したところ

太子みその風味をなくさないように、仕上げ直前に太子みそを加えました。煮くずれを防ぐため、中火で煮ました。

栄養士の一言コメント

太子みそを後から加えることで、具材の回りに味がからみ、薄味でもみその風味を感じることができます。

