

料理名		準備時間	調理時間	分量
おやどりの肉じゃが		10分	20分	2~3人分
	1		ジャガイモと人参を1口サイズに乱切りする。 カットしたジャガイモと人参を皿に移し、ラップをして電子レンジで2分間加熱する。	
	2		玉ねぎを1cm位にスライスする。 スライス肉に片栗粉をまぶす。	
	3		フライパンに油を敷き、ジャガイモ・人参・玉ねぎを入れる。 次に、片栗粉をまぶした肉を入れて、炒める。	
	4		肉に火が通ったら、酒・みりん・醤油・砂糖・水を入れる。 中火で10分間~20分間煮込む。	
	5		ジャガイモに火が通ったら、器に盛って完成。	
材料				
ムネ肉スライス… 200g 片栗粉… 大さじ1 ジャガイモ… 1~2個(小さければ2個) 人参… 1/2本 玉ねぎ… 1/2個 サラダ油… 適量				
酒… 大さじ2 みりん… 大さじ2 醤油… 大さじ2 砂糖… 大さじ2 水… 300ml		6		
		7		
調理のポイント スライス肉は、好みによりモモ肉を少々加えてもよい。				