



我が家の味自慢リレー



紹介者

佐藤 伸浩さん
(大阪府大阪市在住)

「このす台所の達人」

鴻巣飲食店主選部門賞受賞作品

材料 (5~6個分)

- 豚バラスライス 100g
- 豚ローススライス 100g
- 玉ねぎ 1/2個
- にんじん 1/2本
- 糸こんにゃく 100g
- しめじ 小1パック
- えのき 小1パック
- お好みの調味料
(だし・酒・砂糖・醤油・みりんなど)
- じゃが芋 大3個
- 塩 小さじ1
- 砂糖 大さじ2
- 片栗粉 大さじ2
- 絹さや 6枚
- めんつゆ 150cc
- 砂糖 小さじ1
- 水溶き片栗粉 適量

作り方

- ①㊸の材料全てを1cm角の大きさに切りそろえる。
- ②①をいつも食べている様な肉じゃがの味になるように、お好みの調味料で煮る。煮汁がほとんど無くなるまで煮る。
- ③じゃが芋を火が通るまで蒸し、熱いうちに皮をむき裏ごしする。
- ④③の裏ごししたじゃが芋にすぐ㊸の調味料を入れ、芋に粘りが出ないように力を入れずによく混ぜる。
- ⑤ラップに④(80~90g)を広げ、その上に②をのせ、茶巾の様に包み、輪ゴムで結んでおく。
- ⑥㊸のめんつゆを火をかけ、砂糖を少し加え水溶き片栗粉でゆるめにとろみをつける。
- ⑦⑤を電子レンジで中が熱くなるまで1~2分加熱する。
- ⑧⑦のラップを外し器に入れ、⑥をかけ、絹さやをのせて完成。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「主菜」です。

もう1品

副菜

主菜

主食

汁物



1人分の栄養価

エネルギー 232kcal
 炭水化物 27.5g
 タンパク質 9.4g
 脂質 9.5g
 塩分 3.2g