

2026年3月号

【料理名】塩肉じゃが



【献立】

大根とかにかまの酢のもの  
にらのみそ汁

【調理時間】25分

【カロリー】518 kcal

【塩分】2.4g

【主材料】(2人分)

豚バラ肉(薄切り)……150g

A 塩……小さじ1/3

A こしょう……少々

新じゃがいも……2個(300g)

玉ねぎ……1/2個

B 水……300ml

B 塩……小さじ1/2

B みりん……大さじ1

B しょうゆ……小さじ1/2

【作り方】

1. 豚肉は3cm長さに切ってバットに広げ、Aをふる。
2. じゃがいもは皮をよく洗って2~3等分に切り、水にさっとさらして水気をきる。玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。
3. フライパンに油小さじ2を中火で熱し、①と②を2分ほど炒め、Bの水と塩を加えて弱めの中火で10分ほど煮る。残りのBを加えて中火で5分煮、粗びき黒こしょう少々を加えてひと混ぜする。

#### ●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。