

塩肉じゃが

材料（中学生4人分）				
材 料 名	使用量（目安）	使用量	備 考（作り方など）	
油	小さじ 1/2	3g	① かつお節で出汁をとる。 ② 油で生姜を炒める。 ③ 豚肉、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。最後にじゃがいもを加えて炒める。 ④ 出汁、Aで煮る。 ⑤ 味がしみたら完成。	
生姜	1/2 かけ	4g		
豚もも肉		160g		
玉ねぎ	小さめ 1 個	160g		
にんじん	中 1/3 本	50g		
じゃがいも	2 個	270g		
かつお節（だし）		6g		
水		240g		
A	酒	大さじ 1		16g
	砂糖	小さじ 2		6.5g
	塩	小さじ 1/2	4g	

*塩味で作る肉じゃがです。調味料や具材の量はお好みで調整してください。

