

# にく 肉じゃが



## ざいりょう (にんじん) 材料 (4人分)

豚肉 (薄切り)	200g
じゃがいも	3個
にんじん	1/2本
たまねぎ	1個
いんげん	3本
しらたき	100g
だしじょうゆ	おお 大さじ3
さとう	おお 大さじ1
みず 水	1カップ

## つく かた (作り方)

- ① 豚肉は一口大に切る。  
たまねぎは1cmの短冊に切り、にんじんは乱切りにする。  
しらたきは8cmの長さに切る。  
じゃがいもは皮をむき6つに切る。
- ② 耐熱容器に、たまねぎ・豚肉・にんじん・じゃがいもを入れ、ラップをし、電子レンジ500Wで7分加熱する。
- ③ 加熱後、しらたき・いんげんを加え、調味料を入れ全体を混ぜる。  
電子レンジ500Wで7分加熱する。
- ④ 電子レンジから取り出し、ラップをしたまま20分置く。(味が臭にしみる。)