

すりごま肉じゃが

豚肉で作る肉じゃがに、すりごまを入れて風味をアップ。
めんつゆで作るからとても簡単なのに、最後にまぶしたごまのおかげで
香りと旨みがぐっとアップします。



🍴 材料

豚切り落とし肉	150g
じゃがいも	中3個（正味 300g）
玉ねぎ	1個
きぬさや	4～5本
すりごま白	大さじ2
水	1カップ
めんつゆ	大さじ4

できあがり 2人分

🍴 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切り、玉ねぎはくし切りにする。きぬさやは筋をとり、熱湯でさっとゆでて冷水にとり水気をふいておく。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら玉ねぎとじゃがいもを加えて炒める。
- 3 全体に油が回ったら水とめんつゆを加え、落しぶたをして中火で15分ほど煮る。
- 4 野菜が柔らかくなり、汁気がほとんどなくなったら落しぶたをとり、すりごまを加えてざっくりと混ぜて火を止める。
- 5 器に盛り付け、きぬさやを散らす。