

副食

厚揚げの肉じゃが風

[1人分] エネルギー：198kcal 塩分：1g



材料 [4人分]

- じゃがいも:300g
- にんじん:200g
- たまねぎ:200g
- 厚揚げ:2枚(約200g)
- いんげん:10本
- 醤油麹:大さじ3~
- 油:大さじ1

【A】

- 甘酒：大さじ1/2~
- 酒:大さじ2
- 昆布だし:1/4カップ

作り方

1

じゃがいもは4等分にします。にんじんは乱切り、たまねぎは1cm幅の薄切り、厚揚げは湯通しして一口大に切ります。いんげんは筋を取り2~3等分にします。

2

鍋に油を引き、たまねぎをしんなりするまで炒め、じゃがいも・にんじん・厚揚げを入れさらに炒めます。

3

全体に油が回ったら、【A】の調味料を入れて、蓋をして弱火~中火で5分くらい煮ます。

4

"3"に醤油麹を加え、弱火で野菜が軟らかくなるまで煮ます。

5

最後にいんげんを入れて、火が通ったら完成です。

[ワンポイントアドバイス]

- 醤油麹の作り方は下記ページをご参照ください。
「醤油麹」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/284>

- 玄米麹甘酒の作り方は下記ページをご参照ください。

「玄米麹甘酒」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/286>