



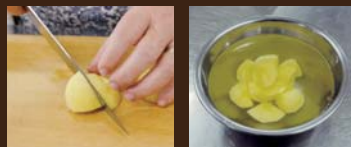
塩肉じゃが

いつもの肉じゃがを塩味に変えて、見た目もさわやかに

◎ 材料（2人分）

ジャガイモ …… 150g	顆粒だし …… 小さじ1
タマネギ …… 100g	サラダ油 …… 小さじ1
ニンジン …… 50g	料理酒 …… 大さじ2
豚ロース …… 60g	みりん …… 大さじ1
	塩 …… 小さじ1/2
	水 …… 300ml
	ブラックペッパー … 適量
	小ネギ …… 適量

◎ 作り方



① ジャガイモは皮をむき、一口大に切り、水にさらす。



② タマネギはくし形、ニンジンはいちょう切り、豚肉は一口大にそれぞれ切っておく。



③ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め色が変わってきたら、水気を切ったジャガイモ、タマネギ、ニンジンを入れ炒める。



④ 油がまわったら水を加え、あくをとる。



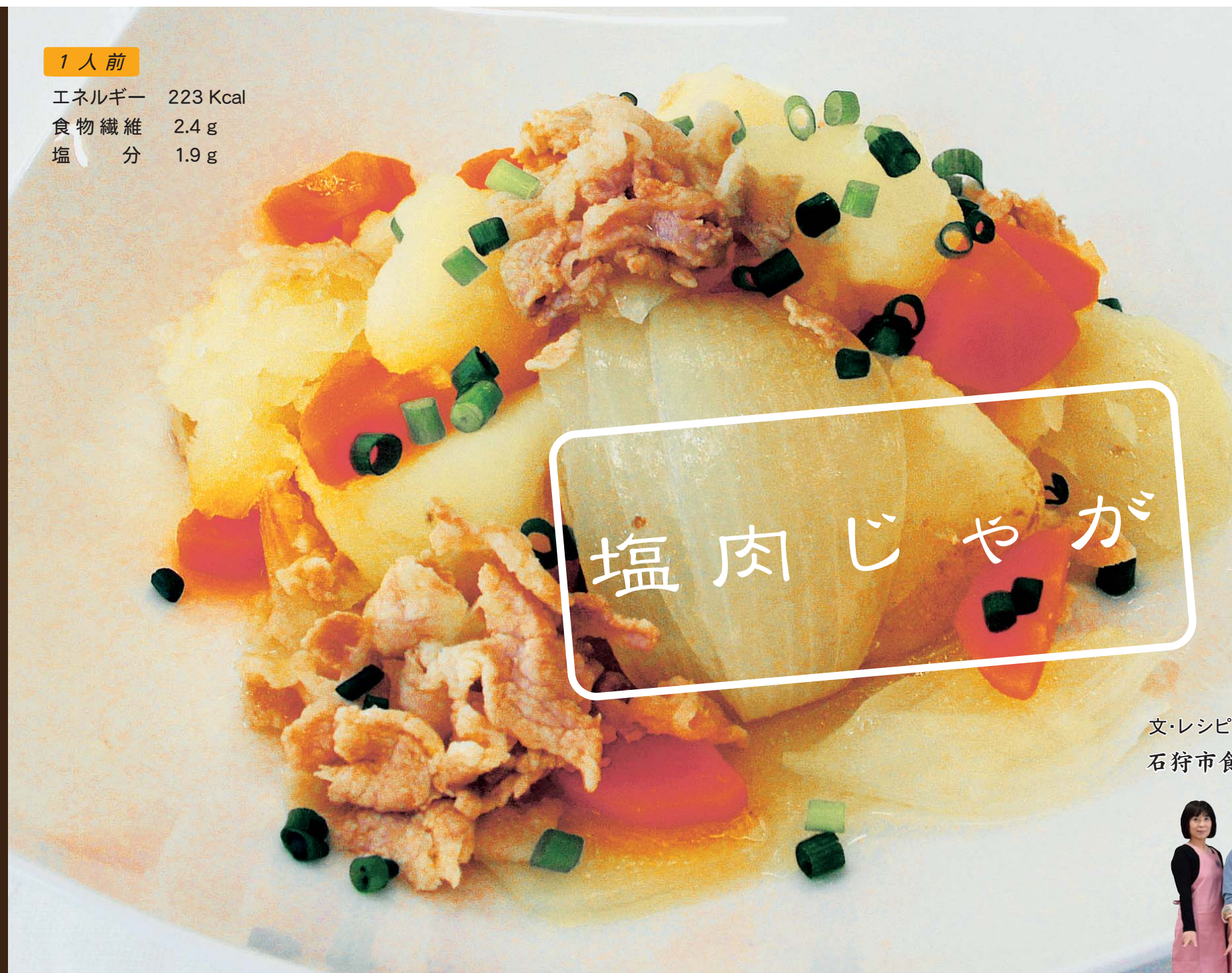
⑤ 顆粒だし、料理酒、塩、みりんを入れ、落とし蓋をして約10分煮汁がなくなるまで煮る。



⑥ 器に盛り、お好みでブラックペッパー、小ネギをふる。

1人前

エネルギー	223 Kcal
食物繊維	2.4 g
塩分	1.9 g



塩肉じゃが

文・レシピ・調理

石狩市食生活改善推進協議会



す。
もう一つの主役食材ジャガイモですが、仕上りの好みで使いわけるのはどうでしょう？煮崩れさせたくなければ、メーカーイン、ホクホク食感なら男爵、あくまでも家庭料理なのでわが家流の肉とジャガイモを使い作って下さい。余ったらぜひ、ジャガイモをマッシュしてコロッケにしてみるのも良いです。ブラックペッパーを利かせてパンチのある味にするとおいし

たとか。
食卓にのぼることの多い「肉じゃが」、お袋の味のイメージもありますね。使う肉も豚肉、牛肉と分かれるところですが、ある調査によると愛知から東側は豚肉、西側が牛肉を（ただし九州では鹿児島・宮崎は豚肉、沖縄も豚肉が多い）使っているそうです。

もう数年前になりますが、塩こうじ、塩パン、塩〇〇…などありましたね。世間では減塩、減塩と言われている中、「塩」と思いましたが、今回はいつも家庭で作るジャガイモ料理の定番である「肉じゃが」をなるべく減塩になるように考えて、あえて「塩肉じゃが」にしました。

はやりました。塩ブーム

