

●作ってみませんか【平成24年4月1日号】

りんご入り肉じゃが

燕市食生活改善推進委員協議会 吉田分会

りんごの自然な甘みと酸味を調味料代わりに使いました。うす味なので、野菜の旨味が凝縮された一品に仕上がっています。



●材料(4人分)

じゃがいも4個・玉ねぎ1個・人参1/2本・

豚もも薄切り肉100g、りんご2/3個・A(醤油大さじ2、水400cc)・ゆでたブロッコリー適宜

●作り方

①じゃがいもは皮をむき4つ切り、にんじんは1口大の乱切り、玉ねぎはくし型に切る。
／②豚肉は4 cmの長さに切り、軽くゆでる。／③りんごは芯を取り、皮ごとすりおろしておく。／④鍋に①②③の材料とA を入れ、ふたをして火にかける。／⑤野菜が柔らかくなったら、ふたを取り、汁気がなくなるまで煮含める。／⑥器に盛りブロッコリーを添える。