

〔余熱調理〕 おいしい肉じゃが



エコ・クッキング・ポイント

- 余熱利用は、通常の方法で煮るよりもガスの消費が半分に。
肉が硬くならず、ジャガイモの煮崩れも防ぎます。

省
エネ

余熱

材料（2人分）

牛肉または豚肉 …… 150g
ジャガイモ …… 2 個
玉ねぎ …… 1 個
ニンジン …… 1/2 本
白滝 …… 100g
水 …… 300cc
しょうゆ …… 大さじ 4
酒 …… 大さじ 2
みりん …… 大さじ 2
砂糖 …… 大さじ 3

作り方

- ① 肉は一口大、ジャガイモは 6 等分、玉ねぎは薄切り、ニンジンは小さめの乱切り、白滝は 5cm の長さに切る。
- ② 鍋に調味料と①を一緒に入れる。
- ③ 落としふたと鍋のふたをして強火にかける。
- ④ 沸騰したら中火にし、沸騰状態を 3 分間続けたら火を消す。
- ⑤ 火を消した後、30 分間放置したら完成。
＊ ジャガイモが硬いときは、やわらかくなるまでさらに加熱を。

つくってみました！

手間が時短で、調理がより楽で簡単。ジャガイモは煮崩れがなくて、ホクホクの食感に。

県温暖化防止活動推進センター