

## (主菜) 昆布だし肉じゃが 【味覚の変化】



### 栄養バランス (1人分)

エネルギー	153kcal	たんぱく質	11g
食塩相当量	0.9g		

### STORY

肉じゃがのおいしさは、肉のうま味と甘辛味の調和によるもの。そのおいしさを感じなくなってしまったときは甘味を抜いてだしをかかせ、うす塩に仕立てます。

### 材料(4人分)

- 豚ロース薄切り肉 (100g)
- じゃが芋 (2個 260g)
- 玉ねぎ(くし形切り)1/2個 (100g)
- にんじん(乱切り) (40g)
- さやいんげん (3本 15g)
- しょうがのせん切り (4g)
- サラダ油 (小さじ2)
- 昆布だし (1 1/2カップ)
- 塩 (小さじ1/4強)
- しょうゆ小さじ2



## 作り方

1. 豚肉は一口大に切る (①)。じゃが芋は皮をむき (②)、一口大に切る。

①

②



2. さやいんげんは熱湯で色よくゆで、3 cm長さに切る。



3. しょうがと油をなべに入れ、火にかける (③)。香りが立ったら、玉ねぎとにんじんを入れていため、じゃが芋を加える (④)。

③

④



4. だしを加え、沸騰したら肉を加えてざっとほぐし、アクをすくってふたをする。弱めの中火で10分煮、塩としょうゆで調味し、さらに5分煮る。2.を加え、ひと煮する。



## Point

1. **肉は脂肪が入ったやわらかい部位を**

赤身は煮るとかたくなるので脂肪が入っている部位でやわらかなものを。しゃぶしゃぶ用もおすすめ。

2. **じゃが芋は症状に合わせて選んで**

じゃが芋の選択は、ホクホクとした粉質系（男爵芋など）か、粘りつけのある粘質系（メークインなど）にするかは、お好みで。ただ、粉質系は煮くずれるため、飲み込むときにむせやすいので注意します。