

主菜

肉じゃが



【材料 2人分】

- ・ 焼き鳥の缶詰 2缶
- ・ じゃがいも 1個
- ・ 人参 ½本
- ・ 玉ねぎ ½個
- ・ すきやきのタレ 大さじ1(15ml)

【作り方】

- ①じゃがいも、人参、玉ねぎは皮をむく。じゃがいも、人参を一口大に切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ②ポリ袋に①、焼き鳥の缶詰(汁含む)、すきやきのタレを入れ、袋を揉みこみなじませ、空気を抜いて袋をしぼる。
- ③沸騰した鍋に②を入れ、約30分程度加熱する。