



## 無水で作るサツマイモの みそ肉じゃが

No-water miso-flavored pork  
and sweet potato stew

無水で作るから野菜の旨みがぎゅっ。  
おまかせ調理で作れるこっくり肉じゃが。

豚肉は10cm程度の長さに切り、玉ねぎは大きめのくし形切り、皮ごとよく洗ったさつまいもと皮をむいた人参はそれぞれ3～4cm大の乱切りにする。絹さやはへたと筋を取り、塩少々(分量外)を加えた熱湯でさっとゆで、ザルにあげて水を通し、色止めする。鍋に油をひき、玉ねぎ、広げた豚肉、混ぜ合わせた[a]、人参、さつまいもの順に入れ蓋をする。コンロに鍋をのせて、中火で2分加熱し、その後トロ火で45分[22cm] / 30分[18cm]煮る(\*)。煮込み終わったら鍋全体をひと混ぜし、再び蓋をして味をなじませる。器に盛り、絹さやを添える。

\* モード使用の場合は、湯わかしモードでタイマーを45分[22cm] / 30分[18cm]に設定し、中火で点火する。

Pot size	22cm   18cm
豚バラ薄切り肉	150g   80g
玉ねぎ	1個 (200g)   1/2個 (100g)
さつまいも	1本 (200g)   1/2本 (100g)
人参	1本 (150g)   1/2本 (80g)
サラダ油	大さじ1   大さじ1/2
a   酒	大さじ2と1/2   大さじ1と1/4
みりん	大さじ2と1/2   大さじ1と1/4
味噌	大さじ2と1/2   大さじ1と1/4
絹さや	8枚   4枚