



日本

## ソース肉じゃが



### 材料（4～5人分）

じゃがいも	中 4 個（660g）
玉ねぎ	小 1 個（150g）
豚バラ肉	200g
ウスターソース -A	大さじ 4
白だし -A	大さじ 3
水 -A	大さじ 6
カイワレ大根（お好みで）	適宜

※ウスターソースの代わりに中濃ソース、とんかつソース、お好み焼きソース等を使うことができます。

使用した容器：満水容量 2,000mL の耐熱皿  
（品番 HKOZ-200）

### 作り方

- 1 じゃがいもはよく水洗いし、3センチ角に切る。  
玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。  
豚バラ肉は 10 センチ幅に切る。  
※じゃがいもに芽がある場合は、必ず芽は取り除いてください。
- 2 耐熱皿に 1 を入れ、ウスターソース、白だし、水を入れ、ざっくりかきまぜる。
- 3 ふんわりラップをかけ、600w の電子レンジで 16～17 分加熱する。お好みでカイワレ大根を盛り付けて、できあがり。

※冷蔵保存：4 日間