



肉じゃが

作り方

材料（1人分）

じゃがいも	中1個
にんじん	中1/8個
たまねぎ	中1/5個
豚バラこま切れ	25g
○しょうゆ	小さじ1
○砂糖	小さじ1
○みりん	小さじ1/2
○水	80ml

①すべての材料をポリ袋に入れて真空状態にし、しっかりと口を縛ります。

③①を沸騰したお湯にいれ、約30分加熱します。

