



肉じゃが

にんじん たまねぎ
きぬさやじゃがいも

ざいりょう



ぶた肉 300 g



4



1



1



30g

みず 水
しょうゆ
だし さとう
さけ みりん

肉じゃがスープ



400 g



しょうゆ 大さじ 4



大さじ 4



大さじ 4



大さじ 4



(5g)

つくりかた

とります まぜます だします きります

いためます にます 中 弱 強

1. 水に、しょうゆ、さけ、みりん、さとうをいれ

て、_____。(to mix)

2. じゃがいも、にんじん、たまねぎを_____。(to cut)

きぬさやのすじを_____。(to take out)



3. ぶた肉をきります。

フライパンにあぶらをいれて、ぶた肉を_____。(to stir fry)

ちやいろになったら、フライパンから肉を_____。



(to take out)

4. たまねぎ、にんじん、じゃがいもをいためます。

(_____ 火 で 5分)

(medium heat)

ぶた肉をフライパンにいれます。



5. 肉じゃがスープをいれて、ふたをします。

(_____ 火 で 10-15分)

(low heat)

6. きぬさやをいれて、_____。

(弱火 で 5分) (to cook over/ boil)

