

肉じゃが



材 料 (4人分)

・牛肉	80g
・じゃが芋	200g(M1個)
・人参	1/2個
・玉葱	1/2個
・いんげん	3本
・砂糖	小さじ2
・醤油	大さじ2
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1
・油	小さじ1/2
・出し汁	1カップ

作 り 方

1. 玉葱は皮をむき1/4に切り、くし切りします。
人参は皮をむき乱切りします。
じゃが芋は皮をむき1口大に切ります。
いんげんは、斜めに1/4切りします。
牛肉は、2cm幅にスライスします。
2. 鍋に油を加え火にかけて牛肉を炒め、取り出します。玉葱・人参を加えサッと炒め、酒・みりんを入れてアルコールを飛ばします。
3. 2にじゃが芋・出し汁をいれ砂糖・醤油を加え弱火にし、じゃが芋が柔らかくなるまで煮込み牛肉を戻し入れ、味を整えます。
4. 沸騰したお湯に塩小さじ1/4を加え、いんげんを2分湯がき水をきります。
5. 3を器にもり、いんげんを上からそえるとできあがりです。