

肉じゃが



材料 4 人分

材料名	使用量	材料名	使用量
牛肉(薄切り)	150g	<調味液>	
じゃがいも	300g	GF米醤油	45g
玉ねぎ	100g	みりん	35g
人参	40g	砂糖	10g
サラダ油	10g	酒	30g
		だし汁	200ml
さやいんげん(茹)	適量		

料理特徴

だしの効いた甘めの肉じゃがです。あとにのびる旨味と厚みがくせになる一品です。

作り方

- ①牛肉は一口大、じゃがいもは食べやすい大きさ、玉ねぎはくし切り、人参は乱切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱して牛肉を炒め、火が通ったらその他の具材を加えて軽く炒める。
- ③<調味液>を加えてひと煮立ちさせ、弱火にしてアクを取り、落し蓋をして20分程度煮る。
- ④器に③・茹でたさやいんげんを盛り付け出来上がり。