



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



スライス肉をおいしく食べよう!

## 肉じゃが



|                               |                      |                     |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| 一人あたりのエネルギー<br><b>249kcal</b> | 食塩相当量<br><b>1.7g</b> | 調理時間<br><b>約30分</b> |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

|          |      |
|----------|------|
| 牛肉 小間切れ  | 150g |
| たまねぎ     | 1個   |
| にんじん     | 1本   |
| じゃがいも    | 3個   |
| さやいんげん   | 4本   |
| A 水      | 2カップ |
| 酒        | 大さじ2 |
| 和風だし(顆粒) | 小さじ1 |
| B 砂糖     | 大さじ1 |
| みりん      | 大さじ1 |
| しょうゆ     | 大さじ2 |
| サラダ油     | 大さじ1 |

### ■作り方

- ①たまねぎは8等分のくし形に、にんじんは1.5cm幅のいちょう切りに、じゃがいもは4等分に切り、さやいんげんは下茹でし3cmの長さに切る
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、牛肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に加え炒め合わせる
- ③②にAを加え、煮立ったら灰汁を取り、フタをして弱火で10分程度煮る
- ④③にBを加えてさらに5分程度煮たらしょうゆを加え、フタをせずにフライパンの底から返すように煮汁をさらに5分程度煮からめる
- ⑤器に盛り、さやいんげんを散らす

cooking memo