



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.



関西スーパーオリジナルブランド牛「えびの黒牛」で

## 塩肉じゃが



|                        |               |              |
|------------------------|---------------|--------------|
| 一人あたりのエネルギー<br>354kcal | 食塩相当量<br>1.9g | 調理時間<br>約30分 |
|------------------------|---------------|--------------|

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

|          |        |
|----------|--------|
| 牛肉 小間切   | 150g   |
| じゃがいも    | 250g   |
| にんじん     | 100g   |
| 白ねぎ      | 100g   |
| サラダ油     | 小さじ2   |
| 酒        | 大さじ1   |
| みりん      | 大さじ1   |
| 和風だし(顆粒) | 小さじ1   |
| 塩        | 小さじ1/2 |
| 水        | 300ml  |
| 黒こしょう    | 少々     |

### ■作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切り、にんじんは皮をむき、乱切りに切り、白ねぎは斜め切りにする
- ②フライパンを熱してサラダ油を引き、牛肉を色が変わるまで炒める
- ③②に①を入れ全体に油がなじむまで炒めたらAを加え、ひと煮立ちしたら蓋をしてじゃがいもに火が通るまで15分程度煮る
- ④煮えたら火を止めて、5分程度味をなじませる

cooking memo