



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 354kcal	食塩相当量 1.9g	調理時間 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