

1人分 409kcal 塩分2.2g



あっさり肉じゃが

作り方

- 1) ジャがいもは4つに切る。にんじんは1.5cmの厚さの輪切りにし、大きければ半分に切る。たまねぎはくし形切りにする。
- 2) 鍋に油を入れて熱し、じゃがいも、にんじんを炒め、だし汁を加えて煮立て、牛肉を加える。アクを取りながら弱火で7～8分煮る。
- 3) ジャがいもが完全にやわらかくなる前にたまねぎ、砂糖を加えて5分煮る。しょうゆ、みりんを加え、さらに弱火で15分ほど煮て火を止め、味をふくませる。
- 4) さやいんげんは3～4分塩ゆでして水に取り、冷めたら半分に切る。
- 5) 3の鍋を火にかけて温め、4を加えて火を止め、器に盛る。

材料(2人分)

牛肉(薄切り)…100g
じゃがいも…2個
にんじん…1/4本
たまねぎ…1/2個
さやいんげん…4本
塩…少々
だし汁…1と1/4カップ
しょうゆ、砂糖…各大さじ1と1/2
みりん、サラダ油…各大さじ1/2

※「だし汁」とは、かつおと昆布の合わせだしのことです。