

味がしみ込んだじゃがいもが美味しい

## 肉じゃが



調理時間 約 35分

材 料 2~3人分

作り方

- じゃがいも 300g(2.3個)(4つ切り)  
たまねぎ 1/2個(4つにくし切り)  
にんじん 1/2本(皮をおき乱切り)  
牛肉の薄切り 100g  
(食べやすい大きさに切る)  
糸こんにゃく 100g  
(食べやすい大きさに切る)  
油 大さじ1
1. 鍋に油を熱し、牛肉を中火で炒めます。色が変わったらじゃがいも、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃくを加えて混ぜます。
  2. 全体に油がまわったらAを加えてよく混ぜ、アルミホイルの落し蓋をしてから鍋のをし、中火で10分加熱、消火。10分減圧。全体を混ぜます。

A { 水 1カップ  
しょうゆ 大さじ2~3  
砂糖 大さじ2  
みりん 大さじ1  
酒 大さじ1

3. 仕上げに下茹でした絹さやをのせます。

絹さや 5枚 (半分に切る)