



直径  
18~20cm

牛の旨みがじゃが芋にしみ込んだ、煮物の定番"肉じゃが"

甘みのきいたしっかり味で、ご飯もどんどんすみます。

- ① しらたきは水洗いしてザルにあげ、水けをよくきって食べやすい長さに切る。

**ポイント** しらたきの水けは、しっかりきっておきましょう。



- ③ 全体に油がまわれば、水200ccとタレ2袋を入れる。煮立てばアクをさっと取り、ふたをして弱めの中火で10分程煮る。

**ポイント** 煮込み中に一度、上下をざっくり返すように混ぜましょう。



※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc

- ② 鍋に油を入れて中火で熱し、牛肉を入れて色が変わるものまでさっと炒める。玉ねぎ、人参、じゃがいも、しらたきの順に加え、炒め合わせる。

**ポイント** 具材を油で炒めてから煮込むことで、煮崩れするのを防いでくれます。



- ④ いんげんを加え、再びふたをして、具材全体に火が通るまで5~6分程煮る。

**ポイント** いんげんは最後に加え、彩りよく仕上げましょう。



### お届けの食材

辛野菜	は洗浄済み
牛こま切れ肉	100g いんげん ..... 20g
じゃがいも	200g しらたき(角こんにゃく) ..... 100g
玉ねぎ	100g タレ(料理つけ) ..... 2袋
人参	100g

\*じゃがいもはカット後、水にさらしてありますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

### ご用意いただく食材

油	大さじ1
水	200cc

### 今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

#### タレ

しょうゆ	大さじ2~1/2	砂糖	大さじ1
酒・みりん	各大さじ2	和風顆粒だしの素	小さじ1/2

#### 作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 牛肉は食べやすい長さに切る。
- じゃがいもは大きめのひと口大に切り、水に5分程さらして水けをよくきる。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参はひと口大の粗切りにする。いんげんはヘタを除いて3~4cm長さに切る。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

#### 一言コメント

じゃがいもは水にさらして表面でのんぶん質を取ることで、煮崩れしにくくなります。(時間は5~10分程度よい)