

肉じゃが

材料 (2人分)

牛薄切り肉	120g
じゃがいも	2~3個
玉ねぎ	1/2個
にんじん	小1本
だし	500cc
砂糖	大さじ1.5
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2.5
グリーンピース	あれば



作り方

1. じゃがいもは、皮を剥いて1口大に切り、水にさらす。
玉ねぎはくし切りに、にんじんは乱切りする。
じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを沸騰したお湯に入れて再度、沸騰したらお湯をすて、あくぬきをする。
牛肉は5cmぐらいの幅に切る。
2. 鍋にだしを煮立て牛肉を入れ、あくを取り除きすこし煮てから取り出す。
3. じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを入れ砂糖、みりんを加える。
ふたをして中火で5分ぐらい煮る。
4. 牛肉、しょうゆも入れてふたをし、じゃがいもがやわらかくなるまで弱火で15分ぐらい煮る。
5. ふたをとり、茹で加減をみて煮る。
6. 最後に、好みで、グリーンピースやさやいんげん(茹でたもの)を加える。
7. 器に盛る。

所要時間 50分
主な調理器具 鍋