



ハッピーレシピ辞典

春
はる

肉じゃが・・・春を味わう健康メニュー。



- 1 ジャガ芋は、皮をむいて食べやすい大きさの乱切りにし、水にさらして、3分ゆでておきます。
- 2 玉ねぎは、タテ半分に切って芯を取り1cm厚さのくし形に切り、青ねぎは4cm長さに切ります。
- 3 牛肉は4cm長さに切ります。糸こんにゃくは食べやすく切って1～2分ゆでて水気を切っておきます。
- 4 鍋にサラダ油大さじ2を入れ熱し、牛肉を強火でサッと炒め肉の色が変わったら、じゃが芋、玉ねぎ、糸こんにゃくを加えて(A)を全体にまわしかけ、落としぶたをして中火で煮ます。
- 5 ジャガ芋が柔らかくなったら青ねぎをいれ、ひと煮えして火を止めます。

🍴 材料(4人分)

| | |
|--------|------|
| 牛薄切り肉 | 300g |
| じゃが芋 | 200g |
| 玉ねぎ | 300g |
| 糸こんにゃく | 100g |

▼ (A) ▼

| | |
|---------|--------|
| 市販の料理つゆ | 1/3カップ |
| 水 | 1カップ |