



今日のレシピ 肉じゃが

野菜類と肉類を一口大に切る。
白滝のあく抜きが必要な場合は
30秒ほど茹でて、短めに切る。

1

鍋で肉類を炒め、火が通ったら
野菜類を入れ、材料が被る程度の
水と★、白滝を入れて、汁気がなくな
るまで煮る。

2

ポイント👉

時間がない時は、先にじゃがいもや
ニンジンをレンジで加熱しておく、
調理時間が短縮できます。



<材料>

- ・野菜類（じゃがいも、ニンジン、玉ねぎ等）
- ・牛肉などの肉類
- ・白滝（糸こんにゃくも可）
- ★砂糖、酒、しょうゆ、みりん…大さじ2
- ★顆粒だし…大さじ1/2

👉 さやいんげんなどを添えると彩りgood!