

2008年4月7日(月)放送

テーマ”料理の第一歩 定番メニュー編”

和食 肉じゃが

6



牛肉を炒めて煮汁にコクを出し、牛肉から出た油を野菜にしっかりつけ、油がなじむまでよく炒めて煮る。



作り方

1. 牛バラ肉は3cm幅に切る。
2. ジャガイモは4cm角くらいに切り、デンプンを洗い流して水気を取る。
3. ニンジンは3cm角に切り、タマネギは8等分のクシ形に切る。
4. 鍋に油を熱して牛肉を炒め、表面が白くなったら、ジャガイモ、ニンジン、タマネギを加え、油がなじむまでさらに炒め、煮汁Aのだし、砂糖、みりん、しょうゆを加える。沸騰したらアクを取り除いて落とし蓋をし、中火で約20分コトコトと煮る。
5. (4)が煮ついたら、塩ゆでして1cm幅に切ったキヌサヤを加えて温め、器に盛る。

材料 (4人分)

分量

牛バラ肉(薄切り)	200g
ジャガイモ	3個(600g)
ニンジン	1/2本(150g)
タマネギ	1個
キヌサヤ	10枚
塩	適量
油	適量
☆煮汁(A)	
だし	4 1/2カップ
砂糖	大さじ4
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ5

とじる



上沼恵美子
おしゃべりクッキング

デ
ー
タ
放
送
は
じ
め
ま
し
た

地上デジタル放送
をご覧の方はリモコンの
d ボタンを押して
先生方の1ポイント&
アドバイスをチェック！

©ABC All rights reserved.