

材料（4〜5人分）

具

- ・じゃがいも（だんしゃく） 大4コ
- ・牛切り落とし肉 200g
（バラやロースなど、いろいろ入っている切り落としを使います）
- ・たまねぎ 1コ
- ・にんじん 1本（大きければ $\frac{2}{3}$ 本）

調味料

- ・昆布だし 350cc
（水500ccに10cm角の昆布で取ったなかから、350ccを使います）
- ・しょうゆ 大さじ2 $\frac{1}{2}$ 〜3
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ2
- ・油 大さじ1

道具

- ・落としぶた

