

LIFE-016

肉じゃが

飯島奈美



材 料（4～5人分）

具

- ・じゃがいも（大） 4コ
- ・牛切り落とし（*） 200g
- ・たまねぎ 1コ
- ・にんじん 1本（大きければ2/3本）

*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。

煮汁・調味料

- ・昆布だし 350cc
（10センチ角の昆布を、
水500ccに半日ほどひたしておいたものの中から、
350ccをつかう）
- ・しょうゆ 大さじ2 1/2～3
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ2
- ・油 大さじ1



LIFE-016

肉じゃが

飯島奈美

つくりかた

- ジャがいもは洗って皮をむき、4等分して5分ほど水にさらし、ざるにあげて水を切っておく。
- にんじんの皮をむき、乱切りにする。
- たまねぎの皮をむき、くし形に切る。
- 熱したフライパンに油をひき、じゃがいもを炒め、全体に油が回ったら、にんじん、たまねぎを加えて、全体に油がなじむまで炒める。
- 昆布だしと調味料を加え、全体を混ぜ、沸騰してきたら肉をほぐして入れ、加熱する。アクがでてきたらすくって、落としぶたをして中火の強めの火で15分煮る。
- 落としぶたをとり、様子を見ながら、汁気が少なくなるまで煮飛ばしてできあがり。

