

# にんじん



彩りがよく、お料理を華やかに演出します。皮ごと食べた方が栄養を効果的に取り入れることができます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## 肉じゃが

調理時間  
30分

1人分  
437kcal

# 肉じゃが

調理時間

30分

1人分

437kcal

## 【材料/2人前】

- 牛薄切り肉……………100g  
じゃがいも(中)……………2個(250g)  
玉ねぎ……………1/2個  
にんじん(中)……………1/2本  
サラダ油……………適量
- キッコーマン すき焼のたれ まろやか  
仕立て…1/2カップ(100cc)  
水……………1カップ(200cc)
- 絹さや……………適量

## 【作り方】

- ①牛薄切り肉は食べやすい大きさに切る。じゃがいもは4等分、玉ねぎはくし形に切り、にんじんは乱切りにする。絹さやは筋を取りゆでる。
- ②鍋に油を熱し、牛肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを順に加えて炒める。油が全体にまわったら、**A**を加える。煮立ったらアクを取り除き、落とし蓋をして中火で煮る。(約20分)
- ③蓋を取り、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ④③を器に盛り付け、絹さやを添える。