

じゃがいも



加熱調理して食べられる食材で、煮物、揚げ物、スープ、焼き物などにとっても合います。茹でてポテトサラダなどにも最適です。



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!



めんつゆで作る肉じゃが

調理時間
30分

1人分
290kcal

めんつゆで作る肉じゃが

調理時間

30分

1人分

290kcal

【材料/2人前】

牛薄切り肉.....150g
玉ねぎ.....1/2個
じゃがいも.....3個
にんじん.....1/2本
サラダ油.....大さじ1
ヤマキ めんつゆ.....大さじ5
水.....100ml

【作り方】

- ①じゃがいもとにんじんは皮をむいてひと口大に、玉ねぎは2cm幅のくし形に切る。
- ②鍋に油を入れて玉ねぎを炒め、半透明になったら鍋の端に寄せてから牛肉を中央に入れる。「ヤマキめんつゆ」を加えて炒め煮にする。
- ③牛肉の色が変わったら、じゃがいもとにんじんを加えてさっと混ぜ合わせ、水を入れて弱火で15分程煮込む。途中焦げ付かないように混ぜる。煮汁が半分程になり、とろみがついたら火を止める。