

肉じゃが

材 料 (4人分)

じゃが芋・・・400g
にんじん・・・120g
玉葱・・・120g
牛肉(豚肉)・・・120g
白滝・・・80g
さやいんげん・・・40g
さとう・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ2
みりん・・・小さじ2
酒・・・小さじ1
塩・・・少々
油・・・大さじ1

★下準備

切り方

じゃが芋 4等分→2cm巾ダイス
にんじん いちょう切 5mm
玉葱 スライス5mm
牛肉(豚肉) スライス→ひとくち大
白滝 4cm 茹でる
さやいんげん(冷凍) 2cm



☆作り方

- 1 油で、牛肉(豚肉)を炒める。
- 2 にんじん、玉葱、じゃが芋を加えてさらに炒め、水を入れ沸騰したらアクを取り、味つけする。
- 3 白滝を加え、味を含ませる。
- 4 さやいんげんを散らし、火を通す。

さばみそ煮

材 料 (8切分)

さば切身(60g程度)
・・・8切
しょうが・・・30g
白みそ・・・120g
さとう・・・60g
酒・・・大さじ2
水・・・50cc

★下準備

- ・しょうがはみじん切り(または千切り)にする。
- ・みそと調味料をまぜあわせておく。

☆作り方

- 1 鍋に半分の合わせみそをひきその上にさばをのせる。
 - 2 残りのみそをさばにかけしょうがを散らす。
 - 3 落とし蓋をして弱火で煮る。
- ※圧力鍋やスチームオーブンを活用してもよいです。



※ 料理の味つけはお好みに調整してください。