



## 肉じゃが

### 【材料】 4人分

牛または豚肉 200g／ジャガイモ 中2～3個  
玉ねぎ 1個／人参 1本／きぬさや 1本  
サラダ油 大さじ3／酒 3分の2カップ  
だし汁 水2カップ、顆粒だし 小さじ3  
ヤシ砂糖 大さじ3／醤油 大さじ2

\* \* \* \* \*

### 【作り方】

- 1) 材料を一口大に切る。  
切ったジャガイモはみずにさらしておく。
- 2) 鍋にサラダ油を熱し、ジャガイモ、人参、玉ねぎをいためる。
- 3) だし汁、酒を加え5分程煮る。
- 4) ヤシ砂糖と肉を加え、強火で煮る。  
(アクを取り除く)
- 5) 醤油を加え、中火にし、落とし蓋をして、野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- 6) 火を止め、きぬさやを入れて蓋をし火を通す。
- 7) 器に盛りつけ完成。