

## 肉じゃが



材料 4人分

牛こま切れ肉・・・200g

じゃがいも・・・400g

玉ねぎ・・・・・・1個

干しいたけ・・・・4個

糸こんにゃく・・・1パック

人参・・・・・・1本

いんげん・・・50g

だし汁・・・・600～700 cc

(しいたけの戻し汁も使いましょう)

砂糖・・・・大さじ1杯

みりん・・・・80 cc

濃口醤油・・・・大さじ4～5杯

---

### 手順

1. じゃがいも→皮を剥いて、乱切り  
玉ねぎ→うす切り  
干しいたけ→水でしっかり戻して、千切り  
人参→いちょう切り  
糸こんにゃく→ザクザクと切り、長さを短くする  
いんげん→2 cmくらいの長さに切る
2. 鍋にだし汁を用意し、牛肉と①（いんげんは後から）を入れる
3. だし汁が煮えてきたら、砂糖とみりんを加え煮汁が減るまで煮込む
4. 煮汁がなくなる手前で、いんげんと濃口醤油を加え、味を含ませたらできあがり

※いんげんの代わりにグリーンピースでも OK です  
コーンを入れると、彩りが映えます