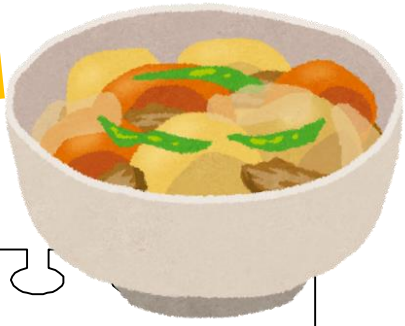
作ってみよう！肉じゃが



材　料

- じゃがいも ・・・・ ４こ
- にんじん ・・・・・・ 半分
- 玉ねぎ ・・・・・・・・ 半分
- 白滝（しらたき） ・・・・・・・・・・ １００ｇ
- 牛肉 ・・・・・・・・・・ １５０ｇ
- サラダ油 ・・・・・・ 適量

調　味　料

A
- 水 ・・・・・・・・・・・・ １５０ｃｃ
- かつおぶし ・・・・ 適量
- こんぶ ・・・・・・・・ 適量

- 砂糖 ・・・・・・・・・・ 大さじ３

B
- しょうゆ ・・・・・・ 大さじ３～４
- みりん ・・・・・・・・ 大さじ２

① Aをすべて小鍋（こなべ）で煮（に）て、だし汁（じる）をつくる。（顆粒（かりゅう）だしを使ってもOK！）
出来たら、かつおぶしとこんぶは取（と）り除（のぞ）く。

② じゃがいもと玉ねぎは一口の大きさに切り、にんじんは乱切（らんぎ）りにする。
白滝（しらたき）は適当（てきとう）な大きさに切って、下茹（したゆ）でをし、ざるにあげておく。

③ 鍋（なべ）にサラダ油を敷（し）いて牛肉を炒（いた）める。
牛肉の色が変わったら、玉ねぎ・にんじん・白滝（しらたき）・じゃがいもを入れて炒（いた）め、
油を全体になじませる。

④ 砂糖（さとう）とだし汁を入れて煮（に）る。（だし汁は水でもOK！）
灰汁（あく）が出たら取（と）り除（のぞ）き、残（のこ）りの調味料（ちょうみりょう）（B）を加える。

⑤ 落（おと）し蓋（ぶた）をして中火で15分間煮（に）る。（蓋はアルミホイルでも代用可）
途中（とちゅう）で焦（こ）げないように気をつけよう！

⑥ じゃがいもにつまようじを刺（さ）して、火が通っているか確認（かくにん）する。
火が通っていれば、火を止めて10分間蒸（む）らす。

できあがり！