

## 簡単&極旨！森之翼の肉じゃが

### 【材料：4人分】

牛肉切り落とし 200g  
 ジャガイモ 400g（中4個）  
 玉ねぎ 400g（中2個）  
 ニンジン 160g（中1本）  
 絹さやなどの緑の野菜 適量  
 糸コンニャク 1袋 200g  
 塩麴 大さじ2  
 みりん 75ml  
 しょう油 大さじ3  
 絹さや 適量



### 【作り方】

- ① 牛肉は塩麴をまぶしておく。



- ② 糸コンニャクは水洗い。ジャガイモは崩れやすいため2つ(3つ)割ほどの大きめに切る。ニンジンは小さめ。他の具材は食べやすい大きさに切る。



- ③ 鍋に糸コンニャク、ジャガイモ、タマネギ、ニンジンの順に重ねて入れ、みりん、醤油を回し入れて、かき混ぜないでフタをして、強火で点火。



- ④ 沸騰したら、弱めの中火で煮る。  
 ⑤ 15分後、①の牛肉を広げてのせて、その上に絹さやをのせて、フタをし、弱めの中火で5分煮る。



- ⑥ 絹さやを小皿に取り出してから、全体を煮崩れないように注意して、ヘラで上下を返すように、ざっくり混ぜて完成。



- ⑦ 皿に盛り付けて、絹さやを上飾る。

