

## 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 中4個 (400g)
- 玉ねぎ 中2個 (400g)
- ニンジン 中1本 (160g)
- 絹さや (季節の緑の野菜) 適量
- 糸コンニャク 1袋 (200g)
- 塩麴 大さじ2
- みりん 大さじ5 (75ml)
- しょう油 大さじ3 (45ml)



### 【作り方】

- ① 牛肉は塩麴をまぶしておく。



- ② 糸コンニャクは食べやすい大きさに切って、水洗いしたら、切ったそばから鍋に入れていく。ジャガイモは崩れやすいので2つ(3つ)割ほどの大きめに切って鍋へ。タマネギも食べやすい大きさに切って鍋へ。ニンジンも小さめに切って鍋に入れる。みりん、醤油を回し入れる。



- ③ 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、ざっくり混ぜる。具に火が通っていれば完成。



- ⑦ 皿に盛り付けて、絹さやを上飾り。

