

「ゴロゴロ野菜の肉じゃが」

材料

『4人分』

- じゃがいも...中4個（または大2個）
- にんじん...中2本（または大1本）
- 玉ねぎ...中2個（または大1個）
- 冷凍いんげん...12本
- 牛肉...200g（鶏肉はもも肉2枚分・サバ缶は2缶）
- 醤油...100cc
- みりん...100cc
- 砂糖...大さじ2



作り方

①じゃがいもを洗い、芽をとりピーラーで皮をむきます。

カットの大きさは『5×5cm』ぐらいです。

お皿に並べ大さじ2の水をかけ、フワッとラップでおおい「600wで7分ほど」レンジにかける。箸がスッと通ればOK。

②にんじんはピーラーで皮をむきます。

カットの大きさは『3×5cm』ぐらいです。

お皿に並べ大さじ2の水をかけ、フワッとラップでおおい「600wで7分」レンジにかける。箸がスッと通ればOK。

③玉ねぎは皮をむいて、洗い、八つ切りにします。

お皿に並べ大さじ2の水をかけ、フワッとラップでおおい「600wで5分」レンジにかける。

④鍋（中華鍋でもOK）に調味料（醤油・みりん・砂糖）を入れて火にかけ沸騰したら、中火にして牛肉を入れ蓋をします。

牛肉に火が通ったら、別のお皿に引き上げておく。

⑤沸騰した煮汁に、レンジにかけた玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、お皿にでた水分と一緒に鍋に入れる。引き上げた牛肉を野菜の上にのせ、蓋をして弱火で5分煮る。

時々、煮汁をすくい上げ上からかけ、最後に冷凍いんげんを上のにのせて再び蓋をする。（火を止め1分）

Memo

