



肉じゃが

NIKUJAGA

調理部位 肩、肩ロース

調理時間

30
min

難易度 ★ ★ ☆

材料(4人分)

和牛薄切り(肩、肩ロース).....	300g
じゃがいも.....	3個(450g)
玉ねぎ.....	1個
サラダ油.....	15cc
水.....	300cc
A 砂糖.....	18g
酒.....	30cc
B みりん.....	15cc
しょう油.....	45cc

作り方

1. 牛肉は一口大に切る。じゃがいもは皮をむいて4~6つ切りにして、水にさらしてから、水気をきる。玉ねぎは大きめのくし形に切る。
2. 鍋にサラダ油を中火で熱し、いったん濡れ布巾に鍋を置いて鍋底を冷やしてから、牛肉を入れてさっと炒め、色が変わったら一度取り出す。じゃがいもと玉ねぎを加えて、油がなじむまで炒める。水を加えて、煮立ったらアクを取り除き、**A**を加えて、10分ほどオーブンペーパーで上をおおうようにして蓋をして煮汁が浸るようにして煮る。
3. 上下を返して、取り出しておいた牛肉と**B**を加えて、さらに10分ほど、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。