



調理時間 30分

材料 4人分

じゃがいも	500g
玉ねぎ	1個
牛肉（細切れ）	200g
しらたき	100g
いんげん（凍）	50g
水	300ml
濃いくち醤油	大さじ 4
みりん	大さじ 3
酒	大さじ 3
砂糖	大さじ 3

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて 一口大に切ります。
玉ねぎはくし形に切り、牛肉も食べやすい大きさに切ります。
2. しらたきは長さを3等分にして下ゆでします。
3. 鍋に①②（牛肉以外）を入れて油大さじ1で炒めます。
油がなじんだら水を加えます。
4. 沸騰したら牛肉をほぐしながら加えます。
残りの調味料を加えて落としふたをして15分ほど煮込みます。
5. 器に盛りゆでた、いんげんをのせます。



アドバイス

- ◎ 材料を炒める時に鍋だと狭いので炒めにくいのでフライパンを使っています。
- ◎ そのままフライパンで煮ると水分の蒸発量が多く味が濃くなるので煮込む時は鍋に移すのがおすすめです。