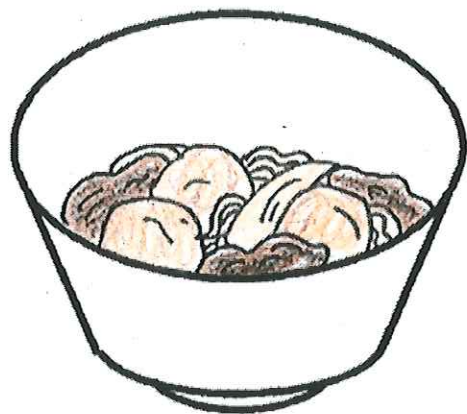


○肉じゃが○



材料（4人分）

- ・牛肉…140g
- ・じゃがいも…320g（中3個）
- ・たまねぎ…200g（中1個）
- ・糸こんにゃく…80g
- ・サラダ油…小さじ1
- ・さとう…大さじ1
- ・料理酒…大さじ1/2
- ・濃口しょうゆ…大さじ1，1/3

作り方

- ① 糸こんにゃくは、食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。



- ② 玉ねぎはせん切りにする。

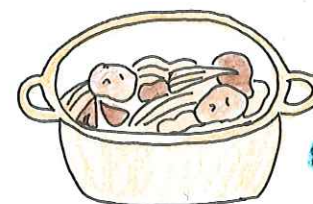


- ③ じゃがいもは、ひと口大に切り、水にさらす。



- ④ なべを熱し、サラダ油を入れ、肉を炒める。

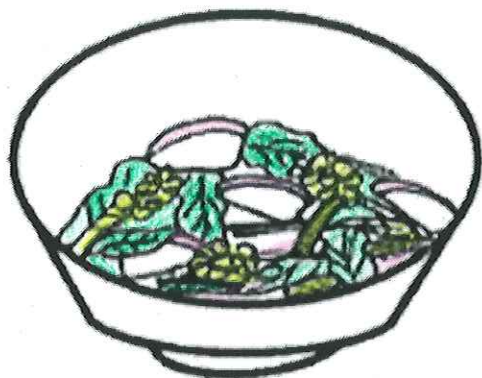
肉の色が変われば②を炒め、料理酒・半量のさとうと半量のしょうゆを加える。



じっくり煮ると
よりおいしい!

- ⑤ ①を加えてさらに炒める。
- ⑥ ⑤に③を加えて炒め、水100ccを加えて煮る。
- ⑦ 沸騰したら、残りのさとうとしょうゆを加えて煮ふくめる。

○かまぼこと菜の花のいためもの○



材料（4人分）

- ・ かまぼこ…40g
- ・ キャベツ…200g
- ・ 菜の花…40g
- ・ サラダ油…小さじ1/2
- ・ さとう…小さじ1/5
- ・ 洋がらし…小さじ1/5
- ・ うす口しょうゆ

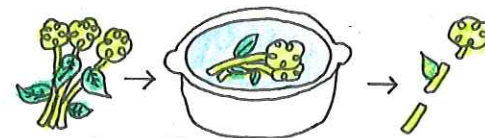
A

（お好みで調節してください）

作り方

- ① 菜の花は塩（分量外）少々をいれた熱湯でさっとゆで、冷水に入れ、水気を切り、

3cmの大きさに切る。



- ② キャベツはせん切りにし、ゆでる。



- ③ かまぼこは、小さめのいちよう切りにする。



- ④ フライパンを熱し、油を入れ、③を炒める。

- ⑤ ④にキャベツ、菜の花の順に加えて炒め、混ぜ合わせたAで調味する。



菜の花のほろ苦さと
ピリッとしたからしがよく合います