

# 簡単肉じゃがレシピ



こんにちは。星城高校の2年6組E班です。  
私たちは今SGL活動で豊明市の外国人市民の方に  
日本料理を広めるとい活動をしています。  
母の味と言われる肉じゃがを、  
ぜひ色々な方に作っていただけるとうれしいです。

## 作り方

## 材料

牛こま切れ肉 150g  
玉ねぎ 1個 (200g)  
にんじん1本 (150g)  
じゃがいも3個 (450g)  
A水2カップ  
A酒大さじ2  
Aだし小さじ1  
B砂糖大さじ1  
Bみりん大さじ1  
しょうゆ大さじ2  
さやいんげん (ゆで) 適量  
サラダ油大さじ1

- 1玉ねぎは8等分のくし形切りにし、  
にんじんは1.5cm幅のいちよう切りにする。  
じゃがいもは4等分に切る。  
さやいんげんは3cm長さに切る。
- 2フライパンに油を中火で熱し、牛肉を入れて炒める。  
肉の色が変わったら、(1)の玉ねぎ・にんじん・  
じゃがいもの順に加え炒め合わせる。
- 3Aを加え、煮立ったらアクを取り、  
フタをして弱火で10分煮、  
Bを加えてさらに5分煮る。  
しょうゆを加え、フタをせず5分煮る。フライパンの底から  
返すように煮汁を煮からめる。
- 4器に盛り、(1)のさやいんげんを散らす。

## material

Chopped beef 150g  
onion 1 piece (200g)  
Carrots 1 bottle (150g)  
Potatoes 3 pieces (450g)  
A water 2 cups  
A Liquor 2 Tbsp  
A Dashi 1 tsp  
B sugar 1 Tbsp  
B sweet sake 1 Tbsp  
soy sauce 2 Tbsp  
Green beans (boiled)  
Appropriate amount

## How to make

- 1 Cut the onions into 8 equal pieces  
and cut the carrots into 1.5 cm wide Ginkgo  
Cut the potatoes into 4 equal parts.  
Cut the green beans into 3 cm lengths.
- 2 Heat the oil in a frying pan over medium heat,  
add the beef and fry. When the color of the meat  
changes, add the onions, carrots, and potatoes from  
(1) in that order and fry.
- 3 Add A, remove the lye after boiling, cover and  
simmer on low heat for 10 minutes, add B and  
simmer for another 5 minutes. Add soy sauce and  
simmer for 5 minutes without the lid. Boil the broth  
so that it returns from the bottom of the frying pan.
- 4 Place in a bowl and sprinkle  
with the green beans from (1).