



肉じゃが

調理器加熱
(沸騰後)

5分

保温

30分

(材料・4人分)

牛薄切り肉 150g

玉ねぎ 1個

じゃがいも 3個(約300g)

人参 1本(約200g)

結びこんにゃく 200g

サラダ油 大さじ1

砂糖 大さじ1

みりん 大さじ4

醤油 大さじ4

和風だし汁 400ml

※和風だし汁の代わりにP9・11のスー
ストックを使用してもOK。

(作り方)

- ① 牛肉は一口大に切る。
- ② 玉ねぎは5mm幅のくし切り、じゃがいも・人参は皮をむいて乱切りにする。じゃがいもは水に5分つけておく。結びこんにゃくは下茹でする。
- ③ 調理器にサラダ油を入れて中火にかけ、玉ねぎと人参を加えて1～2分炒める。牛肉とじゃがいもを加え、砂糖・みりん・醤油を入れて全体を混ぜる。
- ④ だし汁を入れて、結びこんにゃくを加え軽く混ぜ、煮立ったら弱火にしてアクを取り除き、フタをして5分加熱する。保温器に入れ、30分保温する。
- ⑤ 調理器を取り出して中火にかけ、2～3分加熱して少し水分をとばす。