



＼フライパンで！煮込まず簡単！／

炒め肉じゃが

材料

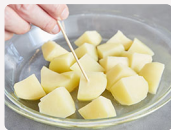
(2人分)


牛切り落とし肉	150g
じゃがいも	2個
玉ねぎ (3cm角に切る)	1/2個
サラダ油	大さじ1
片栗粉	小さじ1/3
ワケギ	2本


オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
A みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2~3
酒	大さじ3

作り方

- 1 ジャがいもはラップに包んで5分ほど加熱して皮を取り除き、8等分に切る。ワケギは斜め薄切りにして水にさらして水けをきる。


- 2 フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。牛肉を加えてほぐしながら炒め、Aを大さじ2ほど加えてさっからめる。


- 3 ジャがいもを加えてさらに炒め合わせ、残りのAに片栗粉を混ぜてから、フライパンに加え、全体に味がなじむまでしっかりと炒め合わせる。器に盛り、ワケギをのせる。



旬の食材を取り入れることで「国消国産」を実践しよう！