

じゃがいもと牛肉の味噌炒め

成松 弘惺 第6学年 忠海小学校

アピール
ポイント



吉名のおいしいじゃがいもに牛肉のうまみと味噌のおいしい風味で仕上げました。



材料と下ごしらえ

(2人分)

じゃがいも	300 g	4 cm棒状
牛肉	200 g	幅3 cm
おくら	1本	幅1 cm
サラダ油	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
A	みりん	大さじ3
	水	大さじ3
	みそ	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1/2

*緑の文字は竹原の代表的な産物です



つくりかた 調理時間 18分

- ① おくらはゆでて水気をきり、1cm幅に切る。



- ② Aは混ぜ合わせておく。



- ③ フライパンを熱して油をひき、じゃがいもを中火で8分炒める。



- ④ こんがりと色がついたら牛肉を入れて、肉の色が変わったら砂糖を入れる。



- ⑤ 次にA(②)を加えて汁気がなくなるまで炒め、おくらを散らす。



調理アドバイス

- じゃがいもや牛肉に味噌の風味をからめるように炒めましょう。