

竹ちゃんのおすすめ料理

【料理名】 呉の海軍さんの肉じゃが

【コメント】

今から約130年前、東郷平八郎がイギリスに留学している時に食べたビーフシチューの味が忘れられず、料理長に作らせたのが始まりといわれています。この肉じゃがは人参やグリーンピースが入らないのが特徴です。

つくってみてね！



作ってみませんか！？

食品名	分量(4人分)	作り方
じゃがいも	大2個	① じゃがいも、たまねぎは一口大に切る。さやいんげんは4～5cmに切る。 ② 糸こんにゃくは下ゆでし、食べやすい長さに切る。 ③ 鍋に油を熱し、牛肉を炒めて酒をふる。 ④ じゃがいも、たまねぎ、糸こんにゃくを入れてさっと炒め、水と調味料を入れて弱火で煮る。 ⑤ さやいんげんを加えて味をととのえる。
牛肉こま切れ	100g	
炒め油	小さじ1	
たまねぎ	中1個	
糸こんにゃく	100g	
さやいんげん	40g	
さとう	大さじ1	
しょうゆ	大さじ2	
酒	小さじ1	
水	1/2カップ	