

# 竹ちゃんのおすすめ料理

( 6 月 )

つくってみてね!

【料理名】 竹原きんぴら



【コメント】

竹原の特産物のたけのことじゃがいも、そして、竹原の牧場で飼育された牛の肉を使った料理です。

★じゃがいもをさっとゆでて、最後に炒める方法もあります



## 作ってみませんか! ?

食品名	分量 (4人分)	作り方
牛肉こま切れ	80g	① たけのこ・にんじん・じゃがいもは細切りにする。さやいんげんは食べやすい長さに切る。 ② 糸こんにゃくはゆでて、食べやすい長さに切る。 ③ 鍋に油をひき、牛肉を入れ、酒をふり入れながら炒める。 ④ さやいんげん以外を入れてよく炒め、水・調味料を加えて煮る。 ⑤ さやいんげんを加え、水気がなくなったら、ごまをふる。
油	小さじ1	
酒	小さじ1	
ゆでたけのこ	100g	
じゃがいも	中1個	
にんじん	1/4 本	
糸こんにゃく	100g	
さやいんげん	8本	
しょうゆ	大さじ1強	
さとう	小さじ2	
みりん	小さじ2	
白ごま	小さじ1	
水	大さじ3	