

薄味で、じゃがいものおいしさが際立ちます

塩肉じゃが

1人分302kcal | 塩分1.6g | 時間20分



材料 (2人分)

牛肉 (こま切れ)… (100g)
新じゃが…4~5個 (250g)
たまねぎ…½個
サラダ油…大さじ½
酒…大さじ2
鶏がらスープ (顆粒)
…小さじ½
塩…小さじ½
粗挽き黒こしょう…少々

1 下ごしらえをする

じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま半分に切って水につける。たまねぎはくし形切りにする。

2 炒める

鍋に油を中火で熱し、牛肉を炒める。肉の色が変わったらたまねぎ、じゃがいもを順に入れ、炒め合わせる。

3 味付け

全体に油が回ったら、酒を加えて強火にして炒める。水1⅓カップを加え、煮立ったらアクを取る。鶏がらスープを加えて中火にし、落としふたをして2~3分煮る。

4 仕上げ

塩を加え、汁気がほぼなくなるまで煮詰める。粗挽き黒こしょうをふる。