

→ じゃがいものバター煮



PDFをダウンロード

材料(4人分)

玉ねぎ	120g(大1/2個)
にんじん	80g(大1/3本)
じゃがいも	360g(大2個)
冷凍グリーンピース	16g
牛挽肉	60g
バター	12g(大さじ1)
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	8g(大さじ1/2)
洋風だしの素	少々
しょうゆ	12g(小さじ2)
粉チーズ	6g(小さじ1)

→ 作り方

1. 玉ねぎは細切り、にんじんはいちょう切りにする。
2. じゃがいもは小さければ4等分、大きければ8等分に切る。
3. 冷凍グリーンピースは茹でておく。
4. 鍋で牛挽肉を炒め、バター・塩・こしょう・砂糖を入れる。
玉ねぎ・にんじんを加え、よく炒める。
5. じゃがいもを入れ、洋風だしの素・しょうゆ・浸るくらいの水を加え煮込む。
6. じゃがいもに火が通ったら、粉チーズ、(3)を入れひと煮立ちさせる。