



Recipe 31日発酵レシピ

甘酒肉じゃが

Ingredients 材料 / 2 ~ 3 人分

牛肉切り落とし	100g ~ 150g
じゃがいも	2 個 (300g)
玉ねぎ	1 個 (150g)
人参	1/2 本 (100g)
絹さや	4 枚 ~
油	大さじ 1

(A) めんつゆバージョン

めんつゆ	50cc
水	100cc
甘酒	大さじ 2
酒	大さじ 1

(A) だし汁バージョン

だし汁	100cc
醤油	大さじ 3
甘酒	大さじ 2
みりん	大さじ 1
酒	大さじ 1

Directions 作り方

- ・じゃがいもは皮をむいて大きめに切る。
- ・人参は乱切り、玉ねぎは大きめのくし切りにする。
- ・絹さやは筋をとってさっと湯がいておく。

- ① 鍋に油、じゃがいも、人参、玉ねぎを加えて炒める。
- ② 全体に油が回って、じゃがいもの縁の部分が半透明になってきたら A を加えてひと煮立ちさせる。
- ③ 煮汁が沸いたところに牛肉を広げて上にのせ、落とし蓋をして弱火 ~ 中火で 15 分ほど煮る。
- ④ じゃがいもがやわらかく仕上がっていれば火を止めてそのまま味を馴染ませる。
- ⑤ 器に盛り付けて絹さやを添える。