



肉じゃが

簡単で短時間



材料（2人前）

ジャガイモ	...	中4個
牛薄切り肉	...	250g
玉ねぎ	...	1個
人参	...	1個
【調味料】A		
砂糖	...	大さじ2
酒	...	大さじ3
しょうゆ	...	大さじ3
みりん	...	大さじ3

下ごしらえ

- 1 牛肉は3~4cmに切り、玉ねぎは薄切り、ジャガイモ・人参は一口大の乱切りにする。(ジャガイモは水につけてアク抜きをする)
- 2 Aの調味料を合わせておく。



作り方

- 1 ビタクラフト鍋を※中火にかけ、水滴を落としてコロコロと転がるくらいまで温めたら牛肉を入れてフタをして30秒くらいおく。
※IHで約1,000~1,200ワット



- 2
 - 1 のジャガイモ・玉ねぎ・人参を加えてさっと炒める。
 - 2 の合わせた調味料も加え、フタをして中火のまま煮立てる。



- 3 沸騰したら全体を混ぜ合わせ、フタをして吹きこぼれない程度の弱火にする。ジャガイモや人参が柔らかくなったら火を止める。



- 4 器に盛り付け出来上がり。



短時間で完成♪

ワンポイントアドバイス

全面多層構造のビタクラフトは保温力が高いので、野菜が少し固いところで火を止め、余熱で仕上げたり、野菜の持つ水分と、少しの調味料だけで「肉じゃが」を作ることが出来ます。味もよくしみ込み、美味しく仕上がります。短時間で調理が出来るため、光熱費の無駄にもなりません。

ビタクラフト料理講師 後藤 麻里

