

- ① しらたきは水洗いしてザルにあげ、水けをよくきって食べやすい長さに切る。

**ポイント** しらたきの水けは、しっかりきっておきましょう。



- ③ 全体に油がまわれば、水200ccとタレ2袋を入れる。煮立てばアクをさっと取り、ふたをして弱めの中火で10分程煮る。

**ポイント** 煮込み中に一度、上下をざっくり返すように混ぜましょう。



- ② 鍋に油を入れて中火で熱し、牛肉を入れて色が変わるまでさっと炒める。玉ねぎ、人参、じゃがいも、しらたきの順に加え、炒め合わせる。

**ポイント** 具材を油で炒めてから煮込むことで、煮崩れするのを防いでくれます。



- ④ いんげんを加え、再びふたをして、具材全体に火が通るまで5~6分程煮る。

**ポイント** いんげんは最後に加え、彩りよく仕上げましょう。



**お届けの食材** ※野菜は洗浄済み

牛こま切れ肉	100g	いんげん	20g
じゃがいも	200g	しらたき(糸こんにゃく)	100g
玉ねぎ	100g	タレ(料理つゆ)	2袋
人参	100g		

※じゃがいもはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

**ご用意いただく食材**

油	大さじ1
水	200cc

**今回のメニューを手軽に再現**

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

**タレ**

しょうゆ	大さじ2・1/2	砂糖	大さじ1
酒・みりん	各大さじ2	和風顆粒だしの素	小さじ1/2

**作り方**

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 牛肉は食べやすい長さに切る。
- じゃがいもは大きめのひと口大に切り、水に5分程さらして水けをよくきる。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参はひと口大の乱切りにする。いんげんはヘタを除いて3~4cm長さに切る。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

**一言コメント**

じゃがいもは水にさらして表面のでんぷん質を取ることで、煮崩れしにくくなります。(時間は5~10分程度でよい)