

★レシピ⑥★ ピリ辛変わり肉じゃが

◆材料（1人前）

- ・新ジャガ又ジャガイモ 1/2 ヶ
- ・きたかみ牛(モモ肉薄切り) 20g×3 枚
- ・小玉ねぎ又玉ねぎ 少々
- ・人参 少々
- ・糸コン 少々
- ・スライスチーズ 1 枚 又 クリームチーズ
- ・サラダ油 大さじ1
- ・だし汁 5 カップ
- ・濃口しょう油 大さじ3
- ・みりん 大さじ3
- ・砂糖 大さじ3
- ・タカの爪又とうがらし 適量
- ・ブラックペッパー 適量



◆調理方法・手順

- ① ジャガイモは皮をむいて食べやすい様に乱切り、水にさらしてアクをぬく。
- ② 牛肉は、スライスしたものにチーズを偲ばせ（大葉等を加えても可）巻きブラックペッパーをふり、小麦粉をまぶす。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、ジャガイモ、小玉葱、人参、糸こん等を加え中火で炒める。
- ④ ③にだし汁とタカの爪を加え、八割方火が通ったら酒、みりん、砂糖を加え、全体がなじんだら濃口しょう油を加える。
- ⑤ 最後に、②を入れて火を通す。
- ⑥ 天盛りにし、お好みで、絹サヤ、菜の花、白髪葱、一味等を添える。