

## 男の料理 第176回

## 今月のテーマ 定番の肉じゃが



## ●肉じゃが（4人前）

玉ねぎは8等分のくし形切りにし、にんじんは1.5cm幅のいちょう切りにする。じゃがいもは4等分に切る。さやいんげんは、3cm長さに切る。フライパンに油を中火で熱し、牛肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ・にんじん・じゃがいもの順に加え炒め合わせる。水2カップ、酒大さじ2、ほんだし小さじ1を加え、煮立ったらアクを取り、フタをして弱火で10分煮、砂糖大さじ1、みりん大さじ1を加えてさらに5分煮る。しょうゆ大さじ2を加え、フタをせず5分煮る。フライパンの底から返すように煮汁を煮からめる。器に盛り、さやいんげん(ゆで)を散らす。

## ●トマトとレタスのシンプルサラダ（2人前）

トマトは6等分のくし形切りにし、さらに半分に切る。レタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。きゅうりは輪切りにする。器に盛りつけ、ノンオイルをかける。

## ●玉ねぎとベーコンのコンソメスープ（2人前）

玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは1cm幅にきる。オリーブオイルでベーコンと玉

ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、水(450cc)とコンソメを入れて煮る。器につき、パセリを散らして完成！