

「韓国風肉じゃが」



スタミナ野菜「ニラ」が
たっぷりとれますよ！



材料 4人分

| | |
|-----------|----------|
| じゃがいも | 500g |
| ニラ | 45g |
| 牛肉薄切り（バラ） | 180g |
| ごま油 | 大さじ1 |
| おろしにんにく | 小さじ1 |
| コチジャン | 小さじ1 |
| 水 | 180ml |
| 酒 | 小さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| こい口しょうゆ | 大さじ1と1/2 |
| かつお節（削り節） | 3g |

（作り方）

- ①じゃがいもは、皮をむいて、大きめにカットし、ニラは2cm幅に切る。牛肉は、2cm幅に切る。
- ②鍋に火をかけ、ごま油で、にんにくを炒め、香りをだし、牛肉とコチジャンを入れて、炒める。
- ③牛肉に火が通ったら、じゃがいもを加えて、さっと炒め、水180ml、酒、砂糖を入れて、5分ほど煮て、こい口しょうゆを加え、中火でフタをして煮る。
- ④じゃがいもがやわらかくなったら、ニラを加え、ニラがしんなりしたら、かつお節を最後に混ぜて、仕上げる。

