

やまとに 大和煮

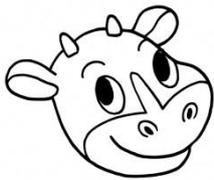


材料【4～5人分】

牛肉	200g	サラダ油	適量	} A
平天	1枚	砂糖	大さじ2	
じゃがいも	2個	濃口醤油	大さじ2	
こんにゃく	1枚	薄口醤油	大さじ1	
人参	1/2本	ジンジャーパウダー	少々	
		水	適量	

～作り方～

- 牛肉、平天は食べやすい大きさに、じゃがいも、人参は角切りにしておく。
- こんにゃくは食べやすい大きさに切り、茹でてあく抜きしておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、牛肉とジンジャーパウダーを炒める。
- じゃがいも、人参、平天、こんにゃくを入れよく炒め、調味料Aと水を加えて煮込む。
- 具材に火が通ったら、味を調べて仕上げる。



大和煮は、牛肉などの肉類を醤油、砂糖、生姜などを加えて、濃い目の味付けで煮たものです。
牛肉の代わりに鶏肉を使ってもおいしく作る事ができます。