

ごぼうと牛肉のみそ煮 4人分

牛肉	80g
ごぼう	80g
人参	50g
じゃが芋	100g
こんにゃく	80g
グリーンピース	20g
さとう	大さじ1
みそ	大さじ1
みりん	小さじ1/2
油	小さじ1
だし汁	適量

① 鍋に油を熱し
牛肉・ごぼうを炒める。



ごぼう
皮をこき上げて
3mmの厚みにおろし
切る



② 肉の色が変わったら
ひたひたになるよう
だし汁を入れる。



ごぼうが
7分通り煮える
まひ炊いて
な〜

もう
ちよっと
やご〜

人参
短冊切り



③ 人参・じゃが芋・
こんにゃくを入れて
炊き、さとうを加え
中火で煮る。



こんにゃく
短冊切り
さつとゆがく



④ じゃが芋が
煮えてきたら
みりんとみそで
味付けをする。
グリーンピースを
入れて



みそ味の
筑前煮?
肉じゃが?

グリーンピース
さつとゆがく
ザルにあける

みそ
みりん
合わせおく

味かなじみ
やすいよ

