

肉じゃがは、フライパンで作ると具材が何重にも重ならないので、煮崩れしにくくGOOD!

フライパン肉じゃが



ポイントアドバイス

フライパンは口が広いので、最後に煮汁を煮詰めやすく、適度に水分を飛ばす事で安定した味付けをしやすくなります。



材料<4人分>

牛薄切り肉	300g	しょうゆ	大さじ4
じゃがいも	450g(小3個位)	みりん	大さじ2
にんじん	150g(小1本)	日本酒	大さじ2
玉ねぎ	200g(1個)	砂糖	大さじ4
糸こんにゃく	150g(1袋)	サラダ油	小さじ2
出汁(和風だし)	2カップ(400ml)		

作り方

- 1) 糸こんにゃくはさっくりと切り、下茹でしておきます。
- 2) じゃがいもは乱切り、にんじんは小さめの乱切りにします。玉ねぎはくし形に切り、牛薄切り肉は一口大に切ります。
- 3) フライパン(直径26cm)にサラダ油を入れて中火にかけ、牛薄切り肉の半量、玉ねぎを軽く炒め、にんじん、じゃがいもを加え、じゃがいもの表面に透明感が少し出るくらいに炒めます。
- 4) 出汁、砂糖、みりん、日本酒を加えて煮立てます。煮立ったら、しょう油大さじ3、糸こんにゃくを加え、落とし蓋をして軽く煮立つ火加減で20分煮ます。
- 5) 20分煮たら落とし蓋を外し、しょう油大さじ1を加え、残りの牛薄切り肉を広げて入れます。強めの中火にかけ、木べらで時々混ぜながら、フライパンの底に煮汁が5ミリ位残る位に煮込んだら出来上がりです。



(肉の半量を後入れすることで、加熱し過ぎを防ぎ、美味しく仕上がります)