

じゃがいもと牛肉の煮物

レシピ: 御坊市食生活改善推進協議会

パッククッキングで、非常時も温かい

ごはんを食べましょう



じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは、
常に備蓄しておく
便利です。



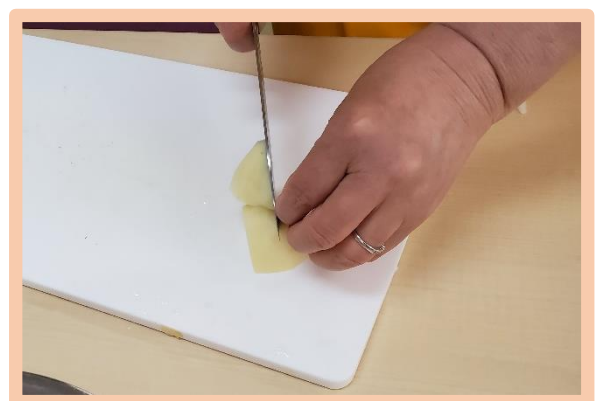
材料：1人分

牛肉	60g
じゃがいも	80g
にんじん	15g
玉ねぎ	40g
うすい豆	6g
めんつゆ(3倍濃縮)	15ml
水	大さじ2



作り方

- ① 牛肉は細切れに、じゃがいもは一口大の乱切りにする。



② にんじんは小さめの乱切りに、玉ねぎはざく切り、うすい豆はさやから取り出す。



③ 食材、調味料、水全てポリ袋に入れる。

袋の中の空気を抜き、ポリ袋の口を縛る(湯せんに、膨張するので口の方で固く結ぶ)。



* 水を張ったボウルなどに、ポリ袋ごと沈めたうえで作業すると空気が抜けやすくなります。

④ お鍋に水を半分程度入れて、ザル又はお皿を敷き沸かす。沸騰したら③を入れて湯せん加熱する(約20分)



* 湯せん加熱(20分)が終わったら火を止めて、やけどしないよう、お玉やトングで取り出し、ポリ袋の結び目をハサミで切って、そのまま器にのせれば出来上がり。