

コロナに負けるなレシピ集【野菜料理④】

肉じゃがのトマト煮（2人分）

肉じゃがは副菜がしっかりとれる料理です。（農林水産省）

<p>■材料</p> <p>牛薄切り（肩脂身付き） 40g じゃがいも 100g 玉ねぎ 40g 人参 40g ホールトマト 40g 長ねぎ 20g トマト 30g にんにく（みじん切り） 1/2片 オリーブオイル 小さじ1弱 牛脂 1片 赤ワイン 小さじ1強 酒 小さじ1強 ブイヨン カップ 1/3 砂糖 小さじ2弱 醤油 小さじ1・1/2</p>	<p>《作り方》</p> <p>① じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切り、水にさらしてから水気を切る。 ② 玉ねぎとトマトはくし型に、人参は皮をむいて乱切りにする。長ねぎは3cmの筒切りにする。 ③ 牛肉は食べやすい大きさに切っておく。 ④ 鍋にオリーブオイルとにんにく、牛脂を入れ火にかけて、ゆっくりとにんにくがきつね色になるまで炒める。 ⑤ ④にじゃがいも、人参、玉ねぎを入れ、油がまわるまでさっと炒める。 ⑥ ⑤に牛肉を入れ炒め、赤ワインと酒を加えて香り付けする。 ⑦ 水気がなくなったら、ブイヨン、砂糖、醤油、ホールトマトを加え、蓋をして約20分煮る。 ⑧ じゃがいもに火が通ったら蓋を取り、煮汁を煮詰めていく。 ⑨ ⑧にねぎとトマトを加え、さっと煮る。</p>
<p>コツ・ポイント</p> <p>材料はいつもの肉じゃがとほぼ同じですが、トマトと赤ワインを加えることでイタリア料理の一品に。トマトの酸味とコクを上手に利用した減塩にもなる料理です。</p>	
<p>このレシピの生い立ち</p> <p>このレシピは、農林水産省ホームページの「みんなの食育」のページで紹介しているレシピです。 農林水産省「みんなの食育」：http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/index.html</p>	

（出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」）

