

コロナに負けるなレシピ集【野菜料理⑥】

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> <table><tr><td>牛薄切り（肩脂身付き）</td><td>40g</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>100g</td></tr><tr><td>玉ねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>人参</td><td>40g</td></tr><tr><td>ホールトマト</td><td>40g</td></tr><tr><td>長ねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>トマト</td><td>30g</td></tr><tr><td>にんにく（みじん切り）</td><td>1/2片</td></tr><tr><td>オリーブオイル</td><td>小さじ1弱</td></tr><tr><td>牛脂</td><td>1片</td></tr><tr><td>赤ワイン</td><td>小さじ1強</td></tr><tr><td>酒</td><td>小さじ1強</td></tr><tr><td>ブイヨン</td><td>カップ1/3</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>小さじ2弱</td></tr><tr><td>醤油</td><td>小さじ1・1/2</td></tr></table>	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>《作り方》</p> <ol style="list-style-type: none">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。
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>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」）

<https://cookpad.com/recipe/3058741>

