



肉じゃが

《材料》 3~4 人分

・じゃがいも（一口大に切る）	中 3 個
・にんじん（乱切り）	中 1 本
・玉ねぎ（くし切り）	中 2 個
・牛肉（ばら切り落とし）	270g
・しらたき（食べやすい長さに切る）	1 袋
・しょうゆ	大さじ 4
・酒	大さじ 3
・みりん	大さじ 3
・砂糖	大さじ 2
・サラダ油	大さじ 1

調理時間
30 分

かき混ぜ
ウイング

1
STEP

1. 鍋に油をひき、全ての材料・調味料を入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け、「煮込みモード」30 分でスタート

