

# さっぱり肉じゃが

トマトを入れると爽やかな肉じゃがになりました



## 材料(4人分)

牛肉(切り落とし)	……	300g
じゃがいも	……	4個
玉ねぎ	……	2個
トマト	……	2個
ズッキーニ	……	1本
オリーブ油	……	大さじ1
酒	……	大さじ1
水	……	300ml
みりん	……	大さじ4
しょうゆ	……	大さじ2
砂糖	……	大さじ1
塩	……	小さじ1
こしょう	……	少々

## 作り方

- 1 じゃがいもは大きめの乱切り、玉ねぎ、トマトはくし形に切る。  
ズッキーニは乱切りにする。
- 2 なべにオリーブ油を熱し、玉ねぎを入れ、塩を小さじ1/2をふり弱火で蒸し煮にする。
- 3 玉ねぎがしんなりして水分がでて来たら、牛肉を広げて上のにせ酒大さじ1をふりかける。引き続き加熱し、肉の色が変わったらじゃがいも、ズッキーニ、水、みりん、しょうゆを加える。煮立ったらあくを除き、強火で煮る。
- 4 8~10分程度加熱して、じゃがいもに7分どおり火が通ったら、トマト、砂糖を加え5分程度煮る。
- 5 最後に塩小さじ1/2、こしょう少々で調味する。