



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、館山で旬を迎えているさつまいも（紅あずま）を使ったレシピをご紹介します。
各御家庭で簡単に作れる料理です。
ぜひお試しください。（川上）

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.54 さつまいもと牛肉とニラの煮込み

材料（2人分）

| | | | |
|--------|----------|-----|---------------------------------|
| さつまいも | 1本(220g) | 調味料 | 酒 砂糖 みりん しょうゆ 各大さじ1 |
| 牛こま切れ肉 | 80g | | |
| 玉ねぎ(中) | 1個(120g) | | |
| にんじん | 140g | | |
| ニラ | 30g | | |
| だし汁 | 300cc | | |
| ごま油 | 適量 | | |



<作り方>

1. さつまいも、にんじんは一口大の乱切り、たまねぎは2cm角の色紙切り、ニラは3cm幅に切る。牛肉に、塩こしょうをふる。
2. 鍋にごま油を熱し玉ねぎ、にんじん、牛肉、さつまいもの順に炒め、しんなりしてきたらだし汁を加え一度沸騰させアクを取る。
3. 弱火にし、調味料を加え約10分煮込み、具材に竹串がすっと入ったらニラを加えて大きく混ぜる。



ワンポイントアドバイス



作り置きしておく、小腹がすいた時に、腹持ちよくいただけます。
さつまいもとニラの組み合わせは、お味噌汁にしても美味しいです。

