



宮城学院女子大学さんとの共同企画

# Cook park

今月は

変り種  
肉じゃが♪

## 用意する食材(2人分)

牛肉切り落とし……………100g  
ジャガイモ……………2個  
にんにく……………1/4本  
玉ねぎ……………1/2  
カットトマト缶……………1/2  
にんにく……………ひとかけ  
オリーブオイル……………小さじ2  
醤油……………小さじ2

- ① 醤油……………大さじ1/2  
酒……………大さじ1/2  
砂糖……………小さじ1強  
片栗粉……………小さじ1強
- ② 水……………50ml  
酒……………大さじ1  
砂糖……………大さじ1/2  
みりん……………大さじ1/2



「トマト缶で簡単!洋風肉じゃが」



1 牛肉を食べやすい大きさに切り、①の下味をつけ、揉みこんで馴染ませる。にんにくは皮を剥き、香りやすいようにスライスする。じゃがいもは皮を剥き大きめの一口台に切り、煮崩れしないように面取りをしておく。にんじんは火が通りやすいよう0.5センチ位の厚みのいちよう切り、玉ねぎは2センチくらいのくし切りにする。



2 オリーブオイルとにんにくをフライパンに入れて炒め、香りがたったら牛肉を入れる。牛肉の色が変わったら一旦取り出しておく。



3 同じフライパンにじゃがいも、にんにく、玉ねぎをいれて中火で炒める。



4 全体に油が回ったら炒めておいた牛肉、②の調味料、トマト缶を入れ、煮立たせる。灰汁を取ったら蓋をし、少し火を落として20分程度煮込む。



5 20分経ったら蓋を取り、仕上げに醤油を入れる。水気が少なくなるまで煮込み、野菜が柔らかくなっていることが確認できればできあがり!

今回のレシピを考えたのは  
高橋日菜さん(写真左)と  
齋藤七歩さん(写真右)です。



今回の洋風肉じゃがでは男爵イモを使用しました。ほくほくでおいしい品種ですが、煮崩れしやすいのが難点。しかし、面取りをすることで煮崩れの防止になります。 食品栄養学科1年生

## Point

トマトは低カロリーで栄養豊富!美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます。また、トマトの赤い色はリコピンの赤。リコピンは生のトマトより加工品の方が2~3倍もリコピンを吸収しやすくなります。

