

肉じゃがせいる蕎麦



材料（1人前）

そば（乾麺） … 100g
牛バラ（スライス） … 20g
ジャガイモ … 1/5 個
ニンジン … 1/10 個
タマネギ … 1/6 個
麺つゆ（濃縮タイプ） … 150cc
※表示に合わせて薄めてください

作り方



1. 薄めた麺つゆ（濃縮タイプ）150cc を沸かします。



2. 粗く千切りにしたジャガイモ・ニンジンとスライスしたタマネギを一度湯がいた後、麺つゆに加えます。



3. さらに3 cmにカットした牛肉を入れ、アクを取ります。



4. 器によそって蕎麦つゆの出来上がり！



5. 次に、たっぷりのお湯でそばを茹でます。



6. そばが茹で上がったたら冷水でよく冷やします。



いしかわを食べよう！
JAグループ石川プレゼント

石川の鉄人が教える



JAグループ石川