

# 6月の人気レシピ

## 人参と牛肉煮

### ☆材料（1人分）

牛肉	12g	しょうゆ	2cc
人参	40g	砂糖	0.9g
玉ねぎ	20g	みりん	1cc
油	適量	水	適量



### ☆作り方

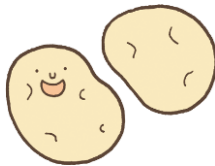
- ① 人参は大きめのななめいちょう切りにする。玉ねぎはくし形切りにする。牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、①の牛肉を炒める。色が変わってきたら玉ねぎも入れてしんなりするまで炒める。
- ③ 人参と水、調味料を入れて煮る。人参が柔らかくなったらできあがり。



## じゃが芋フライ

### ☆材料（1人分）

じゃがいも	40g
小麦粉	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
ウスターソース	適量



### ☆作り方

- ① じゃがいもは一口大に切る。
- ② 小麦粉を水で溶く（てんぷらの衣くらいの硬さに）。
- ③ じゃがいもに②の小麦粉、パン粉の順に衣をつけ、油で揚げる。
- ④ ウスターソースをつけて食べる。