

# ビーフポテト



## 材料（4人分）

牛もも肉（細切り）	200 g
じゃがいも	280 g（2個）
玉ねぎ	160 g（1個）
にんじん	80 g（1/2本）
パセリ	少々
ケチャップ	60 g（カップ1/4）
ウスターソース	12 g（小さじ2強）
塩	2.5 g（小さじ1/2）
こしょう	少々
なたね油	4 g（小さじ1）

牛肉といっしょに野菜もたっぷり。  
人気のケチャップ味です。

## 作り方

1. じゃがいもは、拍子木切りにし、ゆでる。
2. 玉ねぎはくし型に切る。  
にんじんはせん切りにする。  
パセリはみじん切りにする。
3. フライパンを熱し、油を入れ牛肉を炒め、塩・こしょうする。  
牛肉に火が通ったら、にんじん・玉ねぎを炒める。  
調味料を入れ、ゆであがったじゃがいもと、パセリを混ぜて仕上げる。

## \*調理のポイント

☆じゃがいもは、ゆですぎない。（塩ゆでしてもよい）

