



※画像はイメージです。

## キムチ&ヨーグルト入り肉じゃが ピリ辛肉じゃが

### 材 料 (4人分)

牛肉(薄切り).....	200g
じゃがいも.....	2~3個
にんじん.....	1/2本(40g)
玉ねぎ.....	1個
さやえんどう.....	4~5枚
キムチ.....	150g
にんにく.....	1/2かけ
ごま油.....	大さじ2
酒.....	大さじ1
水.....	1・1/2カップ
A	
チキンコンソメ.....	1個
オリゴのおかげ.....	大さじ2
赤だし味噌.....	大さじ1
豆板醤.....	小さじ1
醤油.....	大さじ2強
プレーンヨーグルト.....	大さじ2

### 作り方

1. 牛肉は2~3cmの大きさに切る。じゃがいもは皮をむき、一口大に。にんじんは乱切り、玉ねぎはくし切りにする。
2. さやえんどうは塩(分量外)を加えた熱湯で茹でて、斜めに2つに切る。
3. ごま油とみじん切りにしたにんにくを入れた鍋を火にかけて香りが出てきたら、玉ねぎとにんじんと牛肉を入れ軽く炒める。
4. じゃがいもを入れてさっと炒め、キムチと酒を加えて全体を炒める。
5. 調味料Aと水を加え、落とし蓋をして材料が柔らかくなるまで煮る。さやえんどうを加え炒り煮する。
6. 器に盛りつけて完成。