

フルコギ  
で簡単！

# 肉じゃが

## 日本食研 フルコギのタレ

材料：上記のタレの味付け肉 300g  
(牛肉、又は豚肉)  
玉ねぎ 1個  
じゃがいも 2～3個  
醤油 大さじ1杯  
ごま油 大さじ1杯  
水 適量

①じゃがいもは一口大に切って水にさらす。  
玉ねぎは厚めのスライスにする。

②フライパンにごま油を大さじ1入れ味付け  
肉、玉ねぎを軽く炒め、じゃがいもを入れ  
軽く炒めたら、水をひたひたに入れ時々  
まぜながら煮詰める。

③水分が少なくなってきたら醤油を入れ  
強火で一気に水分を飛ばして出来上がり。

どちらも同じタ  
レです！

