

~療癒系料理~

馬鈴薯燉肉





李素真

食材

- 馬鈴薯兩顆
- 紅蘿蔔一條
- 洋蔥一顆
- 梅花肉300克
- 水一碗約300CC

調味料

- 味霖4大匙
- 日式醬油2大匙





作法

- 馬鈴薯、紅蘿蔔削皮切滾刀塊，洋蔥切塊狀，梅花肉切塊備用
- 起油鍋，加入少許油將肉炒至表面變色盛起
- 陸續爆香洋蔥炒至透明

作法

- 最後將紅蘿蔔炒香後，把所有食材放入



作法

- 倒入味霖、日式醬油稍微拌炒



作法

- 將所有食材放入電鍋

- 加入水300CC，外鍋一杯水煮到跳起即可

- 水要蓋過食材





讓我來溫暖你的胃