

牛肉のしぐれ煮



・材料（4人分）

牛肉 150g 土しょうが 1かけ つきこんにゃく 50g
ごぼう 20g 塩（つきこんにゃく用） 少々 酢（ごぼう用） 少々
サラダ油 少々 砂糖 大さじ1 濃口しょうゆ 大さじ1.5
酒 小さじ1

・作り方

- 1、野菜を切る にんじん・・せん切り 土しょうが・・みじん切り
ごぼう・・さがきにした後、水にさらし酢水につけザルにあける
- 2、つきこんにゃくは塩でもみ、熱湯をかける
- 3、鍋を熱しサラダ油をひいて土しょうが、牛肉を入れて火が通るまでよく炒める
- 4、にんじん、つきこんにゃく、ごぼうを入れ、砂糖、酒、濃口しょうゆをいれて煮る
- 5、煮汁がなくなるまでしばらく煮るとできあがり♪

* 調理師さんからのポイント *

♪牛肉に火が通る前にこんにゃくを入れるとこんにゃくのカルシウムで牛肉が固くなるので、よく炒めてからこんにゃくを入れましょう♪

♪調味料を入れてから沸騰したら、じっくり煮含めるように弱火でコトコトと煮ましよう♪