

11月26日2年生

牛肉とごぼうの
炒め煮
くずかけ、ごはん



【牛肉とごぼうの炒め煮】

<材料・2人分>

◎牛肉こま切れ 100g ◎ごぼう 75g ◎絹さや 10g ◎水 175g
◎砂糖 大さじ1・1/2 ◎みりん 大さじ1/2 ◎バター大さじ1/2 ◎塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① 牛肉はほぐして軽く塩、こしょうをする。
- ② ごぼうはさがきにし、水にさらして水気をきる。絹さやは筋を取って塩茹でにし、斜め半分に切る。
- ③ 鍋を熱し、ごぼうを入れてしんなりするまでから煎りし、牛肉を加えて手早く炒めたら分量の水を加えて強火で煮る。
- ④ 煮立ったら火をやや弱めてアクを取り除き、砂糖、みりん、しょうゆを加える。落とし蓋をして中火で煮詰める。
- ⑤ 煮汁がほとんどなくなったら、絹さやとバターを加え、手早く混ぜ合わせる。

【くずかけ】

<材料・2人分>

◎里芋 2個 ◎人参 1/6個 ◎大根 2cm ◎ごぼう 1/6本 ◎干し椎茸 1個
◎高野豆腐 1/2個 ◎しょうゆ 適量 ◎酒 小1 ◎塩 適量 ◎片栗粉 適量
◎椎茸の戻し汁+水300cc

<作り方>

- ① 里芋は皮をむいて塩でぬめりを取り、適当な大きさに切る。その他の具材は角切りにする。
- ② 椎茸の戻し汁にお酒を加え、火にかける。具材をすべて加えて煮る。
- ③ 柔らかくなったら、薄口醤油、塩で味を整え、水溶き片栗粉を加え、器に盛る。