



甘辛に炊き上げた味が、ごはんにぴったり!

## 牛肉とごぼうのしぐれ煮



### ■材料〈4人分〉

牛肉小間切れ	250g
ごぼう(さがぎにしたもの)	100g
しょうが	1片
ごま油	小さじ1
◆A 酒	130ml
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
だし汁	50ml
白ごま(煎ったもの)	小さじ1
山椒	適量

### ■作り方…調理時間約25分

- ①牛肉は食べやすい大きさに切る。しょうがはすりおろす。
- ②フライパンを温め、ごま油を入れ、①の牛肉・ごぼうの順に炒める。
- ③ごぼうがしんなりとなったら、Aを入れる。
- ④③が沸いたら、①のしょうがを入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑤器に④を盛りつけ、白ごまを散らす。お好みで山椒をふる。

1人あたり: 334 kcal



- ・ごぼうを使ってさがぎにする場合は水に10分さらしてください。
- ・砂糖は大さじ2まで、お好みの甘さに調整してください。
- ・ごはんにかけて丼にしてもおいしいです。