

『牛肉とごぼうのおかか煮』

材料(2人前)

牛こま切れ肉	150g
ごぼう	1/2本
人参	1/3本
削り節	1パック(5g)
だし汁	2/3カップ
調味料A	
酒・砂糖	各大さじ1
しょう油	大さじ2
みりん	大さじ1
サラダ油	



作り方

- ① 牛肉は大きければ食べやすく切る。ごぼうは皮をこそげ、幅3~5mmの斜め切りにし、水に5分ほどさらして水けをきる。人参は皮をむいて縦半分に切り、幅5mmほどの斜め切りにする。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、牛肉を炒め、色が変わったら端に寄せ、あいたところにサラダ油大さじ1/2をたす。ごぼうと人参を加えてさっと炒め合わせ、だし汁と、Aを順に加えて混ぜ、落し蓋をする。煮立ったら弱めの中火にし、8~10分煮て火を止め、削り節を加えて、残った煮汁を吸わせながら全体に絡める。