

- ① こんにゃくはスプーン(または手)でひと口大にちぎり、水洗いしてザルにあげ、水けをよくきる。

ポイント こんにゃくは包丁で切るよりも、ちぎることで切り口が粗くなり、味がしみやすくなります。



- ② フライパンに油としょうがを入れて中火で熱し、香りがたてば牛肉を入れて色が変わるまでさっと炒める。

ポイント 牛肉は炒め過ぎず、色が変わる程度にさっと炒めましょう。



- ③ ごぼう、人参、たけのこ、椎茸、こんにゃくを加えて油がなじむまで炒め、水160ccとタレを加えて煮立たせる。

ポイント 一度煮立たせ、アクが出ればさっと取り除きます。



- ④ 弱めの中火にし、ふたをして10分程煮る。きぬさやを加え、ふたをしてさらに5分程煮て全体に火を通す。

ポイント 煮込み中に一度、全体をざっと混ぜましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

牛こま切れ肉	100g	きぬさや	10g
ごぼう	50g	しょうが	5g
人参	60g	生芋板こんにゃく	125g
たけのこ水煮	50g	タレ(煮物つゆ)	1袋
椎茸	30g		

※ごぼうはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材

油	大さじ1/2
水	160cc

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

しょうゆ・酒	各大さじ1
みりん・砂糖	各大さじ1/2
和風顆粒だし	小さじ1/2

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 牛肉は食べやすい長さで切る。
- ごぼうは5mm幅の斜め切りにし、水に5~10分程さらして水けをきる。
- 人参は5mm幅の半月切りにし、たけのこは厚さ1cm程度のいちょう切りにする。椎茸は石づきを切って十字に4等分に切る。きぬさやは筋を取り除き、しょうがはせん切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

ごぼうはアクが強いので、切ったものから水につけていきましょう。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc