



牛肉の筑前煮



調理時間
25分

カロリー
285kcal

野菜摂取量
152.5g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

牛ロース薄切り肉	200g
にんじん	1本
大根	1/4本
こんにゃく	1枚
ごぼう	1本
れんこん	1節
酢(アク抜き用)	大さじ1
絹さや	適量

下準備

【A】

酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ3~4
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ2

作り方

1. 牛肉は4cm位に切っておく。にんじん、大根、下茹でしたこんにゃくは一口大の乱切りにする。ごぼう、れんこんも一口大の乱切りにして、酢水につけてアク抜きをしておく。
2. 鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、牛肉を入れ、フタをして弱火で1~2分間焼く。
3. 火加減を再び中火にし、(1)の残りの材料を加えて炒め、Aの調味料を入れ、フタをして蒸気が上がったから**弱火**にする。途中、中身を返して全体に煮汁をからめる。
4. 絹さやは筋を取り別の鍋で茹でる。(※【硬めの野菜を茹でる】参照) 煮含ませた(3)に混ぜ合わせる。

【硬めの野菜を茹でる】

1. よく洗った野菜と大さじ3杯位の水を鍋に入れ、フタをする。
2. (1)を**中火**にかけ、蒸気が上がりベーパーシールがかかったら(フタをまわしてくるくるまわる状態になったら)**弱火**にして1~2分間加熱し、茹で加減をみて火を止め2~3分間余熱で茹でる。
3. ざる等の他の容器に移す。