

秋野菜と牛肉のさっぱり煮込み



🕒 調理時間 25分



【材料】4人分

れんこん	100g
にんじん	1/2本
大根	150g
里芋	4個
いんげん	8本
牛スライス	120g
ごま油	少々

<A>

鶏ガラスープの素	小さじ1
水	1/2カップ
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
オイスターソース	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
酢	大さじ1
八角	1かけ

調理手順

1. れんこん、にんじん、大根は皮をむいて一口大の乱切りにする。里芋は皮をむいて半分に切る。いんげんは半分に切る。
2. 牛スライスは3～4cm幅に切る。ビタクラフトの鍋を中火にかけ、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、牛スライスを入れてフタをし、弱火にする。牛スライスから脂が出てきたら箸でほぐしながら炒め、(1)のいんげん以外の野菜を入れて軽く炒める。
3. (2)の鍋に<A>を入れてフタをして中火にかけ、蒸気が上がれば弱火にして野菜が柔らかくなるまで約10分加熱する。途中に(約7分加熱したくらい)いんげんを加える。
4. (3)の煮汁を煮詰め、最後にごま油をなじませる。