

すくすく人気レシピ紹介

2022年5月

今月は牛肉のしぐれ煮をご紹介します。ごはんによく合うお料理です。
子ども達からリクエストしてもらうことが多いメニューです♪

牛肉のしぐれ煮（2人分）

| | | | | | |
|-----|-----|------|-----|-----|-------|
| 牛肉 | ・・・ | 200g | 酒 | ・・・ | 120cc |
| ごぼう | ・・・ | 1本 | みりん | ・・・ | 40cc |
| 玉ねぎ | ・・・ | 1/2個 | 醤油 | ・・・ | 30cc |
| | | | 砂糖 | ・・・ | 小さじ2 |

- ① 牛肉は1口サイズに切る。ごぼうはささがき、玉ねぎは薄く切る。
- ② 鍋に調味料を入れ火にかけ、沸々したら玉ねぎを加える。
- ③ 軽く下ゆでした牛肉とごぼうを加えて、中火で落とし蓋をして煮込む。
- ④ 途中混ぜながら汁気が無くなるまで煮詰めて完成。

