

*** * 牛ごぼう丼<4人分> * ***

<材料>

牛肉……80g

酒……小さじ1

玉葱……小1個

にんじん…40g

ごぼう…1本

糸こんにゃく…80g

葉ねぎ…30g

卸生姜…小さじ 1/2

油……小さじ 1/2

こい口醤油…大さじ1

うす口醤油…小さじ2

本みりん……小さじ2

砂糖………小さじ 1

水………140cc

白ごま………大さじ1

<作り方>

①玉ねぎは4mm厚のスライス、人参は細千切り、葉ねぎは4mm幅の斜め切り、糸こんにゃくはざく切りに切る。

②油で生姜・牛肉を炒める。

③ごぼう、玉葱、人参、糸こんにゃくを炒める。

④水を入れて沸かし、アクをとり、砂糖を入れてしばらく煮る。

⑤醤油を入れて煮込む。

⑥ごまを入れ、仕上げに葉ねぎを入れる。

