



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



スライス肉をおいしく食べよう! 牛肉のしぐれ煮



一人あたりのエネルギー 594kcal	食塩相当量 2.3g	調理時間 約15分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

牛肉 パラ切り落とし	200g
しょうが	20g
水	大さじ4
酒	大さじ4
A しょうゆ	大さじ1・2/3
みりん	大さじ1・2/3
砂糖	20g

■作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、熱湯にサッとくぐらせ、冷水につけて水気を切る
- ②しょうがは皮を剥いて千切りにし、水にさらして水気を切る
- ③鍋にAを入れ強火にかけ、沸騰したら中火にし、少し煮詰まったら①を加えて、煮汁がほぼなくなるくらいまで煮る
- ④③に②を加えて全体によく煮からめ、火からおろす



スマイル
memo

肉を硬くせず、しっかりした味に仕上げるため、煮汁を煮詰めてから肉を加えましょう。

cooking memo