

10/12 (木) 甘酒と醤油の肉じゃが (久保 桂奈さん)

(材料2人分)

牛薄切り肉：100g

A { 濃口醤油：大さじ2
甘酒：大さじ2
酒：大さじ1

じゃがいも (男爵など)：250g

糸こんにゃく：50g

たまねぎ：1/2個

にんじん：1/4本

絹さや：4枚

サラダ油：大さじ1

水：150ml

塩：適量

- ① ジャがいもは皮をむいて 3~4cmほどの大きさに切り、にんじんはちょう切りにして、たまねぎはくし切りにする。絹さやは筋を取ってさっと塩ゆでする。
- ② 糸こんにゃくは食べやすい長さにして、ザルに入れ、湯通しする。
- ③ 牛肉は食べやすい大きさに切る。ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、牛肉を加えてなじませておく。
- ④ 鍋にサラダ油を入れて熱し、①のたまねぎ・じゃがいも・にんじんを炒め、野菜が少し透き通ってきたら、②の糸こんにゃくを入れ、水を加えて煮る。
- ⑤ ④のにんじんに火が通ったら、③の牛肉を上のにのせ、蓋をして、時々肉をほぐしながら、蒸し焼きにする。アクが出てきたらすくい取り、具材全体に火が通ったら、塩で味を調える。
- ⑥ 器に⑤を盛り、①の絹さやを飾る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。