



季節で検索

ハピーレシピ辞典

秋
あき

「生活良好誌 2003年11月号より」

大根と牛肉のオイスターソース煮込み・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



- 1 大根は皮をむいて2cmくらいの角切りにし、にんにくと土しょうがはみじん切り、赤唐辛子は種を取ります。
- 2 牛肉は大根よりやや大きめのひと口大に切ります。
- 3 鍋にサラダ油とにんにく、土しょうが、赤唐辛子を入れ、火にかけて炒めます。香りが出てきたら牛肉を入れ、表面を焼きつけます。
- 4 3に大根を入れてよく炒め、※の煮汁をすべて加えて強火にし、煮立ってきたらアクをていねいに取ります。
- 5 フタをし、中火で15分くらい煮て味をなじませ、次にフタをとって強火にし、汁けが少なくなるまで煮込みます。
- 6 ざく切りにした春菊を加えて火を止めます。

材料(4人分)

大根	1/2本(600g)
牛肉(バラ・ブロック)	400g
にんにく	1粒
土しょうが	薄切り2枚
赤唐辛子	小1本
サラダ油	大さじ2

▼※▼

鶏がらスープ	1カップ
オイスターソース、 しょうゆ	各大さじ1と1/2
酒	大さじ2
砂糖	小さじ1
春菊	1/2束