



## ハピーレシピ辞典



「生活良好誌 2003年6月号より」

## 牛肉とごぼうの甘辛みそ煮・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



## 材料(4人分)

牛肉(ロース薄切り)	400g
ごぼう	2本(150g)
エリンギ	2本
土しょうが(薄切り)	4枚
ゆで卵	2コ
サラダ油	大さじ1

▼※▼

酒、みりん	各大さじ3
砂糖	大さじ2と1/2
みそ	大さじ4
だし汁	2カップ
青ねぎ	2本
七味唐辛子	少々

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切ります。
- 2 ごぼうはたわしで洗って土を落とし、長さ5cmに切って4~6つ割りにし、水にさらしてアク抜きします。
- 3 エリンギはごぼうの大きさに合わせて切り、ゆで卵は殻をむいておき、青ねぎは小口切りにします。
- 4 フライパンにサラダ油を熱してしょうがを炒めます。香りが出てきたら、水けを切ったごぼう、エリンギ、牛肉の順に炒め、ゆで卵も加えます。
- 5 4によく混ぜ合わせた※の調味料を加えて煮からめ、だし汁を加えます。煮立ったら中火にして10分くらい煮ます。
- 6 器に盛って青ねぎを散らし、七味唐辛子をふります。