



ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2004年1月号より」

牛肉と大豆のみそ煮・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



材料(4人分)

牛肉(カレー用)	250g
塩	少々
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1
大豆(水煮)	200g
にんじん	1/2本
青ねぎ	1/3本
土しょうが	薄切り2枚
にんにく	1粒
水	1と1/2カップ
砂糖	大さじ1

- 1 牛肉に塩をふって小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで表面を焼きつけます。
- 2 にんじんは1cm角に切り、青ねぎは小口切りにし、土しょうがとにんにくはみじん切りにします。
- 3 ほうれんそうはゆでて3~4cmに切り、水けをしっかりと絞ります。
- 4 鍋に1の牛肉と2の野菜、大豆を入れて水を加え、中火で約20分煮ます。
- 5 牛肉がやわらかく煮えたら砂糖と酒、煮汁で少しのばした赤みそを加えて味つけし、時々混ぜながらさらに煮ます。
- 6 煮汁が少なくなったら器に盛り、3のほうれんそうを添えます。

※赤みそを使う方がコクや深みのある味わいになりますが、ない場合は、普通のみそで代用してもよいでしょう。