

芋煮(しょうゆ味)



材料(4~5人分)

・牛肉	400~500g	・酒	適量
・里芋	6個	・しょうゆ	適量
・こんにゃく	1/2枚(140g)	・砂糖	適量
・ごぼう	1/2本	・ほんだし	適量
・長ねぎ	1本	・水	具材がひたるくらい
・しめじ	1パック	・うどん	2~3玉

つくりかた

- ① 火をおこす
- ② 鍋に酒、醤油、砂糖をそれぞれ適量入れて(味つけはあとから調整)、赤味がとれるまで肉を絡める。
- ③ 鍋から肉をあげ、器に移し、乾かないようにラップをかけて置く
- ④ 里芋、こんにゃく、ごぼうを入れ、具材がひたるまで水を入れる。里芋が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ しめじを入れて水を足し、汁の味を調味料(砂糖、醤油、酒、ほんだし)で調整
- ⑥ 肉とネギをいれてひと煮たちしたら、完成。
- ⑦ ひととおり芋煮が終わったら、好みでうどんを投入する。