

# ゴボウと人参と牛肉の煮物

## 材料

ゴボウ 2本  
人参 1本  
牛肩バラ薄切り 200g  
生姜(千切り) 1片  
水 200cc  
砂糖 大さじ 3  
みりん 大さじ 2  
醤油 大さじ 3と 1/2  
ごま油 適量



## 作り方

1



ゴボウは千六本(マッチ棒の様な太さ)に切り、水にさらす。

2



人参も千六本に切る。

3



生姜は千切り、牛肉は4cm幅位に切る。

4



鍋にごま油を入れ、水を切ったゴボウを炒める。

5



④に人参も加えて炒め。

6



⑤に③の牛肉と生姜も加えて炒める。

7



肉の色が変わったら、水と調味料を加えて時々上下をかえながら煮る。

8

一度冷めると味が入ります。

お好みで山椒や七味唐辛子をかけても美味しいです。