




牛肉の甘辛佃煮【作り置き】



材料 (作りやすい分量)

- 牛薄切り肉 200g
- 酒大さじ 1
- 油(オリーブオイル使用) 小さじ 1
- 生姜 10g
- 醤油大さじ 2
- 砂糖・みりん各大さじ 1

作り方

- 1 牛薄切り肉は細かく切り、料理酒を加え揉み込む。●は混ぜ合わせる。
- 2  フライパンに油をひき強火にかけ、牛薄切り肉を広げるようにして置いて焼き、生姜をのせる。
- 3  焼き色がつき始めたら●を加え、色が変わるまで炒りつけ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- 4 
 - ・保存容器に入れ冷蔵保存で 4 日
 - ・保存容器がジッパー付きの袋に入れ冷凍保存で3週間
- 5 ・冷凍した場合、冷蔵庫に移し自然解凍してからレンジで温める。

コツ・ポイント

- ・②の工程では、なるべく牛肉が重ならないように広げるようにして並べて下さい。
- ・③の工程では、牛肉の周りに焼き色がつき始めて●を加えると、冷めても牛肉が固くなりにくくなります。