

牛肉と大根の煮物～肉大根～❖

材料

牛肉(肩ロース切り落としを使用)200g
大根 1/2 本

☆酒 1/4 カップ(50CC)

☆砂糖大2(甘め好みの方は大3)

◆だし汁 1と1/2 カップ(300CC)

◆みりん 1/4 カップ(50CC)

◆しょうゆ※1/4 カップ弱(50CC 弱)

■ ❖あれば カイワレなど(▽)



作り方

1



牛肉はひと口大に切る。
大根は乱切りに。

※こんな感じの割合です

2



厚手の鍋に大根と 大根が被るくらいたっぷりの水を入れて火にかける。沸騰してから4分ほど煮てザルにとる。※下茹です

3



②の鍋に牛肉と☆を入れて全体を混ぜてから 弱火にかける。
ほぐしながらゆっくり加熱する。

4



優しくね

- 5  牛肉がほぐれてきたら②と◆全てを加えてひと混ぜしたら強火にして煮立たせる。

- 6 煮立ったらやや中火にし、時々上下を返しながらか 10 分ほどグツグツ煮込んで火を消す。

- 7 蓋をして冷めるまで放置 ◆ 時々上下を返しながらか冷ますとまんべんなく味が行き渡ります

- 8 いただく時にやや中火にかけて 10 分前後。お好みの煮加減で仕上げてください
※ちなみに。トップ画はコトコト 13 分です

- 9 ※季節によって大根の水分量が違います。
途中 煮汁が足りず焦げ付きそうなら、だし汁 + 調味料を少々...追加して下さいね