

ちょっと お料理

さんべい 輝枝ニュース 20号 掲載

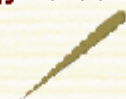
● 牛肉の卵とじ ●

(浪花町在住 市川 歌子さん)

××××× 材料 4人分 ×××××



牛肉の薄切り 250g



ごぼう 400g



たまご 3個



サラダ油 大さじ 1.5

××××× たれ ×××××

和風だし 1 カップ



醤油 大さじ 4

酒 大さじ 1

砂糖 大さじ 2.5



みりん 大さじ 1

📖 今ごぼうがおいしい 時期です。ぜひ、ためしてみてください。
彩りに、三つ葉を使いますが、さやいんげんを使ってもいいです。



作り方

1. ごぼうは笹がきにして、2.3 回水にさらす。
2. さらした、ごぼうの水けを切り油で炒める。
3. 浅めのなべに、炒めたごぼうを平らにしてその上に、一口大に切った牛肉をならべる。
4. タレの材料を加えて煮込む。
5. 火が通ったら溶き卵でとじる。
6. 上に、三つ葉を 3.4センチに切ったものを散らして出来上がりです。

📖 ながいもを、10センチくらいすりおろし、お酢 大2、みりん 大1、顆粒だし 少々をあわせたものを、付け合せにすると、肉の消化を助けるものとして、とてもいいです。

もどる