

今月の食材
厚切り肉

牛の角煮

材 料 (4人分)

- ・牛肩ロース(厚切り) ……450g
- ・炭酸水(無糖) ……500ml
- ・酒 ……50cc
- ・ネギ(肉の臭み消し用) ……1/2本
- ・しょうが ……30g
- ・しょうゆ ……50cc
- ・みりん ……50cc
- ・砂糖 ……大さじ2
- ・コンソメスープの素 ……顆粒 大さじ1
固形 2個
- ・油 ……適量
- ・カイワレ大根(飾り用) ……お好みの量



※写真ではネギを盛り付けておりません。

作り方 (調理時間 約40分)

- ①牛肩ロース肉を5センチ幅にカットし、ネギは10センチ幅の筒切り、しょうがは薄切りにする。
- ②鍋に油をひいて肉を焼き、全体に焼き色が付いたら、炭酸水、酒、みりん、しょうゆ、コンソメスープの素、ネギ、しょうがを入れて煮る。(※ネギは肉の臭み消しとして使用)
- ③沸騰したら弱火にし、落とし蓋をして約30分煮込む。
- ④火を止めたら器に盛り付け、カイワレ大根を添えて完成。

厚いお肉でも時短で柔らかく味もしっかり染み込んでいます!