

かつ こんだて
～11月の献立より～

きりぼしだいこん ふく に にんぶん
☆切干大根とごぼうの含め煮☆ (4人分)

ざいりょう
★材料

ぎゅうにく
牛肉

50g

ごぼう

70g (約1/2本)

きりぼしだいこん
切干大根

35g

にんじん

50g (約1/3本)

つきこんにゃく

50g

こいくち
濃口しょうゆ

おお
大さじ1

さけ
酒

こ
小さじ1

さとう
砂糖

おお きょう
大さじ1 強

みりん

こ
小さじ1

だしじ

100ml

つく かた
《作り方》

- ① きりぼしだいこん みず もど たい 食べやすい大きさに切っておく。ごぼうはささがき、にんじんはいちょうぎりにする。
- ② だしじに牛肉を入れる。
- ③ ①のきりぼしだいこん、ごぼう、にんじん、つきこんにゃくを入れて煮る。
- ④ ちょうみりょうを加えて、煮汁が少なくなるまで煮含める。