

6月のおすすめレシピ

牛肉のしぐれ煮

材料	4人分
牛こま肉	200g
油	適量
糸こんにゃく	100g
ごぼう	1/4本
にんじん	1/3本
さやいんげん	4本
しょうが	1/4かけ
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ1



【作り方】

- ① 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、ゆでて水切りをしておく。
ごぼうはさがきにし、ゆでて水切りをしておく。
にんじんは千切りに、さやいんげんは斜め薄切りにする。
しょうがも千切りにしておく。
- ② フライパンを十分熱して油を入れ、しょうがを炒めてから牛こま肉を入れる。
- ③ ②にごぼう・にんじん・糸こんにゃく・さやいんげんを加えてさらに炒め、
さとうとしょうゆで味付けをする。

