

～Go to トラベル「具だくさんのけんちゃん風芋煮」～

～寒くない始めの時期ににびったいです・・・～

材料(4～8人分)

牛肉(または豚肉)	200g	長葱	1/2本	★ 醤油大さじ 1・塩 3～5g・みりん大さじ 1(お好みで増減しましょう)
里芋	(中)3～4個			水又は出汁 1～1.2ℓ (あれば)出汁の素、がらスープの素など・・・適量
大根(大)	1/4本			めんつゆでも代用OK→ 適量(商品の希釈濃度に合わせましょう)
人参(大)	1/2本	しらたき	100g	サラダ油(適量)←※お好みでごま油でもOK ★お好みで片栗粉

※(前準備として・・・) ①しらたきは十分に下茹でしておきましょう。(※)

※(茹で終わったら噛みやすい大きさに切っておきましょう。)

- 1・長葱は斜め輪切りにしていき、後程使用するので別の皿へ移し、保管しておきましょう。
- 2・大根は縦に包丁を入れて薄めのイチョウ切りにしていきます。
- 3・人参も縦に包丁を入れて薄めのイチョウ切りにしていきます。(★ 2・3は一つの皿へまとめておきます)
- 4・里芋は半分に切っておきます。
- 5・お肉は食べ易い大きさに切り分けましょう。
- 6・鍋やフライパン、ホットプレート等に油(またはごま油)を入れて熱し、肉を炒めます。
その後、大根、人参を炒めます。しんなりしてきたら次の工程へ。
- 7・その他の野菜類を投入し、先ほどの大根や人参とよく絡まるように炒めます。
- 8・よ～く炒めたら(お湯)、又は出汁を入れましょう。水(お湯)のみの場合は出汁の素などがあれば同時に入れておきましょう。
- 9・具材が柔らかくなるまで煮込んでいきます。
- 10・調味料を入れて味を調えていき、しっかりと煮込んでいきます。
- 11・じっくりと煮込んだら火を止めて蓋をして味をなじませます。
- 12・出来上がったら、お椀に入れて出来上がり！！

★色々な野菜や具材を入れて作ると美味しさが広がります。是非お試しを！