



## 牛肉のとろとろ煮

[2] えん 〈店主 春日 学さん〉

材 料 \*4人分

牛モモ肉…120g~160g	長ねぎ……………1本	水……………3カップ	オレンジジュース
長いも……………15cm	しょうが……………1個	しょうゆ…1カップ	……………1/2カップ
山わさび……………少々	水溶き片栗粉…少々	砂糖……………1カップ	豆板醤…大さじ2
玉ねぎ(小玉)…4個	ゴマ油……………少々	A 化学調味料…少々	
人参(小)……………1本	カキ油……………少々	酢……………1カップ	B にんにく…大さじ2
水菜……………100g	油……………少々	酒……………大さじ2	
			……………大さじ2

つくり方

- ① 牛肉をひと口大に切る。人参は花切り、玉ねぎは皮を取り除く。
- ② 圧力鍋に油をひき、牛肉をかるく炒める。
- ③ 圧力鍋に水を3カップ入れ、Aを入れる。
- ④ 圧力鍋に野菜を入れる。(玉ねぎ、人参、長ねぎ)
- ⑤ 圧力鍋にBの調味料を入れ、オレンジジュースを入れふたをして強火にかける。
- ⑥ 蒸気が上がった後、火を弱火にして15分煮る。
- ⑦ 圧力鍋の煮汁を別の鍋に移し、カキ油、ゴマ油を入れ味を整える。味が決まったら、水溶き片栗粉を加えとろみを付ける。
- ⑧ 皿に牛肉、玉ねぎ、人参を盛り付け上から⑦のタレをかけて、上に山わさびすり、長いもをすりおろしのせる。
- ⑨ 水菜を切り飾れば出来上がり。