
11/5 (月) ほっこりうまうま芋煮 (磯永 由紀さん)

(材料2人分)

里芋(冷凍) : 400g

ごぼう : 100g

牛肉 : 200g

結びこんにゃく : 8個

長ねぎ : 100g

まいたけ : 1パック

三つ葉 : 適量

A { 出汁(かつおと昆布) : 1000ml
酒 : 100ml
濃口醤油 : 1/2カップ
みりん : 1カップ

- ① ごぼうはたわしなどで洗い、3mmくらいの斜め薄切りにし、酢水にさらしておく。
- ② 長ねぎは斜め薄切りにし、まいたけは食べやすい大きさに手で割いておく。
- ③ 鍋にAを入れ、①と里芋、こんにゃくを入れる。
- ④ 煮立ったら②を加える。
- ⑤ 煮汁が2/3くらいになるまで煮たら、食べやすい大きさに切った牛肉を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ 器に盛り、三つ葉を飾る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。