

春雨と白菜のうま煮

牛肉の旨味をしっかりしみ込んだ春雨、戻さずに使うことがポイント



材料(4人分)

牛薄切り肉	…………	250g
白菜	…………	1/2 玉
春雨	…………	100g
いりごま	…………	適量
ごま油	…………	適量
塩	…………	少々
水	…………	100ml

<合わせ調味料>

しょうゆ	…………	大さじ 3
みりん	…………	大さじ 3
酒	…………	大さじ 3

作り方

- 1 牛薄切り肉は、食べやすい大きさに切る。合わせ調味料をボウルに入れ牛肉をつけておく。
- 2 白菜は1-2cm 幅のざく切りにする。春雨は半分に切る。
- 3 深めのフライパンに、白菜の半量を置き、合わせ調味料に漬けた牛肉、春雨を置き、残りの白菜をかぶせる。最後に水をまわしかける。
- 4 ふたをして、10分程度弱火で煮たら一度全体をかき混ぜ、ふたをせずに加熱する。
- 5 汁気がなくなったら、火を止め、最後にごま油を全体にたらし、いりごまをふる。まで加熱する。