

🍴 🍴 牛肉とごぼうの酒粕柳川鍋



肉は柔らかく、旨みが増して、さらにおいしくなります。
割り下は、高級店の味に大変身！

調理時間：20分

カロリー：575Kcal (1人分)

塩分：2.5g (1人分)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

■材料(4人分)

牛薄切り肉(250g)、ごぼう(1本)、焼き麴(50g)、

三ツ葉(1束)、卵(6個)

🍷 酒・みりん・醤油・水(各大さじ3)、

酒粕・砂糖(各大さじ2)

作り方

- 1 ごぼうはささがきにし、水にさらし、水けを切る。焼き麴は水でもどし、ギュッと絞る。
- 2 鍋にを🍷入れ煮立て、🍷と食べやすい大きさに切った牛肉を入れ、さっと煮る。
- 3 ごぼうが柔らかくなったら溶き卵と三ツ葉のザク切りを加え、半熟状態になったら火を止める。