

献立名 鳥取和牛としょうがのしぐれ煮

材料と分量

材 料	分 量(1人分)
鳥取和牛もも薄切り	40g
県産しょうが	3g
ごぼう	6g
にんじん	4g
濃口醤油	4.5g
三温糖	0.9g
清酒	0.7g
みりん	1.8g
水	30g
	g
	g
	g

一人分の栄養価

エネルギー	102Kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	6.2g
カルシウム	7mg
マグネシウム	16mg
鉄	1.2mg
亜鉛	1.7mg
ビタミンA	95μgRE
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.4g
食塩相当量	0.7g

アピールポイント

鳥取県産の「鳥取和牛」と「しょうが」を甘辛く煮ました。ご飯がすすむ一品です。お弁当にもぴったり!

作り方

1. しょうがは千切り、ごぼうはささがき、にんじんは千切りにしておく。
2. 鍋に水を入れ、ごぼう、にんじん、しょうがを煮る。
3. 2に、調味料を加えて煮たてる。
4. 3に、鳥取和牛もも肉を加え、肉を軽くほぐしながら煮る。
5. 肉に火が通ったら出来上がり。

調理ポイント

しょうがをすり下ろしたり、みじん切りにしたりすることで、辛さの調節ができる。
水分を調整し、濃い目の味付けにすることで、肉特有の臭みを消します。
牛肉をやわらかく、うまみたっぷりに仕上げるために、火が通ったら煮込み過ぎないこと。