

牛肉のしぐれ煮

合計加熱調理時間 約 45 分

[1人分：249kcal/食塩相当量：1.4g]

※1人あたり100gとして計算

生姜の風味がひろがる牛肉のしぐれ煮は柔らかく上品な仕上がり。
おつまみやご飯のお供、お弁当のおかずにも、様々なシーンで活躍します。



材料（仕上がり約780g）

牛小間切れ肉	600g
<材料a>	
酒（煮切る）	180cc
しょうゆ	100cc
みりん	100cc
砂糖	50g
水	180cc
ショウガ（千切り）	70g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

仕上がり約780g

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	—	5分	100℃	—
2	コンビ	0%	40分	160℃	—

下ごしらえ

- ・<材料a>はよく混ぜ合わせる。

作り方

1. 60mmの穴あきホテルパン1枚に牛肉を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、水洗いし、ザルにあげて水気を切る。
3. 65mmのホテルパン1枚に2、ショウガを入れてキッチンペーパーで落としプタをし、<材料a>を回しかけてフタをして【設定2】で予熱後、加熱する。