

## 牛肉のしぐれ煮

合計加熱調理時間 約 **57** 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6630g)

牛小間切れ肉	4500g
<材料a>	
酒 (煮切る)	1350cc
しょうゆ	750cc
みりん	750cc
砂糖	375g
水	1350cc
ショウガ (千切り)	525g

※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6630g

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	—	7分	100℃	—
2	コンビ	0%	50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3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3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。