

牛すじ煮込み

合計加熱調理時間 約 210分

[1人分：200kcal／食塩相当量：1.2g]

真空低温で加熱することで、牛すじ肉と大根がトロットろに。お酒のおつまみにも。



材料 (20人分)

| | |
|------------------|-------|
| 牛すじ肉 | 2000g |
| 大根 (幅1cmのいちょう切り) | 1000g |
| ショウガ (薄切り) | 30g |
| <材料a> | |
| しょうゆ | 120cc |
| みりん (煮切る) | 120cc |
| 酒 (煮切る) | 100cc |
| 砂糖 | 大さじ3 |
| 長ネギ (小口切り) | 40g |

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

分量

20人分

設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 |
|----|------|------|------|------|
| 1 | スチーム | — | 60分 | 100℃ |
| 2 | スチーム | — | 150分 | 90℃ |

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン2枚に牛すじ肉を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、よく水洗いして汚れた部分を洗い流し、食べやすい大きさに切り分けて水気をよく切る。
- 真空パックの袋2枚に2、大根、ショウガ、<材料a>を入れ、真空パックする。
- 65mmの穴あきホテルパン2枚に3を入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
- プラスチックラーで急速冷却する。
- 5を再加熱したら、器に盛り付け、長ネギを添える。



調理ポイント

- ◆牛すじ肉は十分に水洗いして、臭みを抜くこと。
- ◆大根は収穫時期や産地などによって、柔らかくなるのに時間がかかる場合があるため、加熱時間を調節すること。