

## \* 牛肉の柳川風煮 \*



### 材料 (2人分)

牛肉：100g  
ごぼう：60g  
にんじん：30g  
まいたけ：40g  
ねぎ：10g  
卵：1個  
油：小さじ1  
A { だし汁：120ml  
しょうゆ：小さじ2・1/2  
酒：大さじ1  
砂糖：小さじ2・1/2

### 栄養価

エネルギー：223kcal 塩分：1.3g

### 作り方

- ① ごぼうは皮をこそげ、太いさがきにし、水につけてあくを抜く。
- ② にんじんも太いさがきにする。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ まいたけは石づきをとり、食べやすい大きさにわける。
- ⑤ 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 鍋に油をひき、ごぼう、にんじんの順に炒める。
- ⑦ 牛肉を加えて炒め、色が変わったら、Aを加える。
- ⑧ 煮立ったらまいたけを加えて5分ほど煮る。
- ⑨ 溶き卵を回しいれ、ねぎを加えてふたをして弱火にし、卵に火が通ったら、火を止める。

### ポイント

野菜をたっぷり使った柳川風煮です。まいたけの風味もおいしさのアクセントになります。味が濃くなりがちなので、調味料を入れ過ぎないように注意しましょう。