

ホンシャオニュールー

紅焼牛肉

「やわらかく煮込んでとっても食べやすい」
牛バラ肉の醤油煮込み



材 料（4人分）

◇ 材料		◇ 調味料	
牛バラ肉	1kg	〈煮汁〉	
春タケノコ	小3個	水(5):醤油(1):砂糖(0.5)	
ほうれん草	1把	以上の割合	
		水溶き片栗粉	適宜
		ゴマ油	適宜

作り方

- ① 調味料を量り準備しておく。
- ② 牛肉を4～5cm角に切り、①を入れた鍋で2～3時間アクを取りながら煮る。
- ③ タケノコは下茹でをし、縦に6等分に切る。ほうれん草は5cm程に切りそろえる。
- ④ (分量外)サラダ油を熱し、低温のうちに水分を良く取ったタケノコを入れて揚げる。段々と油の温度を上げて行き、タケノコにこんがりとした色がついたら油を切る。少量の(分量外の)塩と化学調味料を全体にまんべんなく振りかけておく。
- ⑤ フライパンを熱し、油をひきほうれん草をさっと炒める。
- ⑥ 器にタケノコとほうれん草を盛り付けておく。
- ⑦ ②の牛バラ肉を取り出し、⑥へ盛り付ける。
- ⑧ ⑦で残った煮汁を火にかけて、沸騰したら火から下ろし水溶き片栗粉を加え手早く混ぜ、トロミをつける。仕上げに香りづけのごま油を回し入れ、⑥の上から回しかければ出来上がりです。



◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

タケノコは、市販の水煮のものでも構いません。牛肉の煮込みに時間が掛かりますが、煮込んでおきさえすれば、付け合わせを作るだけで出来上がりますので、来客時にもオススメです。ごはんのにのせたり、ラーメンのにのせたり色々アレンジができる料理です。