

牛すじとこんにゃくの煮込み

材料 (2人分)

牛すじ	250g
こんにゃく	1/2枚
しょうが(せん切り)	1/2片
A	
└しょうゆ	大さじ1
└砂糖	小さじ1/4
└だし汁	500cc



作り方

1. 牛すじは熱湯で茹でてから、食べやすいサイズに切る。
こんにゃくもスプーンで食べやすいサイズにちぎり、煮てアクを抜く。
2. しょうがは皮をむいてせん切りにする。
3. 鍋に牛すじ、しょうがの皮、水を入れて強火にかけ沸騰したらアクをとり、弱火で牛すじが柔らかくなるまで煮込む。
4. 鍋に牛すじ、こんにゃく、しょうが、Aを入れ、ふたをして30分ほど煮込む。
5. さらに、ふたをとり煮汁がなくなるぐらいまで煮込んだら完成。

✖️ ・お好みで七味をかけても、おいしいです。

所要時間 2時間
主な調理器具 鍋