

牛肉とごぼうのしぐれ煮



作りかた

1. 牛肉は酒をふっておく。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と野菜、Aの材料を入れよく混ぜる。
3. ②にクッキングシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **ボウルメニュー 15 牛肉とごぼうのしぐれ煮** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約9分

1回に作れる分量

1～2人分

使用付属品



付属品無し
黒皿は使いません

カロリー

274kcal

塩分

2.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-F5B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
牛切り落とし肉	80g	150g
酒	小さじ1	小さじ2
ごぼう（ささがきにし、酢水につける）	40g	70g
しょうが（せん切り）	1/4かけ	1/2かけ
A 酒	大さじ1	大さじ2
A 砂糖	大さじ1	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1	大さじ2
A みりん	大さじ1	大さじ2

ひとくちメモ

1人分は仕上がり調節 **弱** で加熱します。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル(約1.0kg)が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためってから煮込みます。

煮汁は多めにする

煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

クッキングシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、クッキングシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。



クッキングシート

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

加熱が足りなかったときは

レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。