



※写真はイメージです。

具材の食感が魅力！ご飯によく合うこってりおかず

# 牛肉とごぼうとまいたけの中華炒め煮

具材の食感が魅力！ご飯によく合うこってりおかず

# 牛肉とごぼうとまいたけの中華炒め煮

## 材 料 (4人分)

ごぼう	1/2本(100g)
まいたけ	1パック(100g)
牛切りおとし肉	200g
長ねぎ	8cm
サラダ油	大さじ1・1/2
砂糖	小さじ1
A	
水	1/2カップ
鶏ガラスープの素	小さじ2/3
B	
オイスターソース	大さじ1・1/2
酒	大さじ1
しょうゆ・砂糖	各小さじ2
ごま油	小さじ1

## 作り方

1. ごぼうは縦半分に切ってから斜め薄切りにし、水に5分程つけて水気をきる。
2. まいたけは食べやすい大きさに手で裂く。
3. 牛肉は大きめのひと口大に切る。
4. 長ねぎは4cm長さに切って芯と分け、せん切りにして水に放し、水気をきって白髪ねぎにする。芯は粗みじん切りにする。
5. フライパンにサラダ油大さじ1を熱して3を炒め、色が変わったら砂糖を加えてからめ、とりだす。
6. 5のフライパンにサラダ油大さじ1/2を熱して4の芯を炒め、1、2を加えて炒め合わせ、Aを注いで5分程煮る。
7. ごぼうが柔らかくなったら5を戻し、混ぜ合わせたBで調味し、汁気がなくなるまで炒り煮し、ごま油を回し入れる。
8. 器に7を盛って白髪ねぎをのせる。