

ビーフ

「レシピ名」

～ 牛肉しぐれ煮 ～



材料

・もも肉スライス	250g
・しょうが	1片
・粗製糖（下処理用）	大さじ1
・水	100cc
・酒	小さじ1
・粗製糖	大さじ1～2
・醤油	大さじ1、小さじ1/2
・ごま油	小さじ2



作り方

- ① もも肉スライスは5～6cmに切り、粗製糖大さじ1をまぶして30分置く
- ② スキレットにごま油を熱し、①の牛肉の表面をサッと焼く
- ③ ②にしょうがの千切り・水・粗製糖・酒を入れ2～3分煮た後、醤油大さじ1を加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮る（7～8分）
- ④ 醤油小さじ1/2を加え火を止める
スキレットに残った透明の油を取り除く

ビーフ

「レシピ名」

牛細切り肉とじゃがいものゆず胡椒炒め



材料

・もも細切り	200g
・じゃがいも	2個
・酒	50cc
・醤油	大さじ1
・米油	適量
・粗製糖	大さじ1
・ゆず胡椒	1袋



作り方

- ① もも細切りは塩・胡椒し、じゃがいもは5mm長さに切り水にさらす
- ② スキレットに米油を入れ火にかけ、じゃがいもは透き通るまで炒める
- ③ ②にもも細切りを加え炒め、酒・醤油・粗製糖で味付けし、ゆず胡椒をいれる