

牛肉のしぐれ煮

合計加熱調理時間 約 **57** 分

[1人分：249kcal/食塩相当量：1.4g]

※1人あたり100gとして計算

生姜の風味がひろがる牛肉のしぐれ煮は柔らかく上品な仕上がりに。
おつまみやご飯のお供、お弁当のおかずにも、様々なシーンで活躍します。



材料 (仕上がり約6630g)

牛小間切れ肉	4500g
<材料a>	
酒 (煮切る)	1350cc
しょうゆ	750cc
みりん	750cc
砂糖	375g
水	1350cc
ショウガ (千切り)	525g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

仕上がり約6630g

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	—	7分	100℃	—
2	コンビ	0%	50分	160℃	—

下ごしらえ

- ・ <材料a> はよく混ぜ合わせる。

作り方

1. 60mmの穴あきホテルパン3枚に牛肉を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、水洗いし、ザルにあげて水気を切る。
3. 65mmのホテルパン3枚に2、ショウガを入れてキッチンペーパーで落としプタをし、<材料a>を回しかけてフタをして【設定2】で予熱後、加熱する。