

牛スジの土手煮



3人分

牛スジ 150g
大根 150g
にんじん 80g
ごぼう 1/2本
こんにゃく 100g
里芋 100g
にんにく・しょうが 各1かけ

水 600cc
八丁味噌 大さじ2
砂糖 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
酒 大さじ2

ネギ・七味・一味 お好みで

- 1) 牛スジは一度茹でこぼす。茹でたら水で洗って一口大に切る。
- 2) お鍋に牛スジと水を入れ20～30分加圧する。
- 3) 大根とにんじんは1cm厚さのいちょう切り、ごぼうは大きめのさがきに、こんにゃくは手でちぎり
里芋は他の材料と合わせて適当に乱切りする。にんにく・生姜は包丁の背でつぶす。
- 4) 牛スジが柔らかくなっていたら、里芋以外の野菜とにんにく・生姜をいれて2分加圧する。
- 5) 味噌・しょうゆ・砂糖・酒、里芋を加え、里芋に火が通り、煮詰まってきたら味を見て火を止める。
- 6) お好みでネギ、一味などを乗せて。