

牛肉と黒千石大豆の煮物



2～3人分

牛かたまり肉 200g
黒千石大豆 20g
生姜 1かけ
砂糖 小さじ2
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
酒 50cc
水 1cup
塩コショウ 少々

- 1) 豆は洗い水1cupにつけて一晩置く。
- 2) 牛肉は2cm角くらいに切って軽く塩コショウで下味をつける。
- 3) 圧力鍋で牛肉を焼きつけ、豆を戻し汁ごと入れ、酒、砂糖、みりん、生姜、しょうゆをいれて10分加圧する。