

牛肉も美味しい!

内陸風 山形芋煮

【材料 4人分】

里芋	500g	水	1000cc
牛肉(切り落とし)	250g	酒	大さじ3
サラダ油	小さじ1	砂糖	大さじ3
長ネギ	1本	しょうゆ	大さじ4
こんにゃく	1枚		
舞茸	1パック(100g)		
ごぼう	1/2本		



1人分 栄養量

• エネルギー	421.8kcal	• 脂 質	14.1g
• たんぱく質	17.3g	• 塩 分	2.6g

③の鍋に里芋、ごぼう、こんにゃく、分量の水を入れて沸騰するまで中火で煮ます。



4

里芋は皮を剥いて食べやすい大きさに切ります。(皮をむいてあるものを使用してもOK)
こんにゃくはスプーンなどを使って一口大にちぎり、ネギは斜めに切ります。



1

★ここがポイント
鍋が煮立ったらあくを除き、舞茸と調味料の半分を入れて里芋が柔らかくなるまで煮込みます。
あくははいねいに取り除くと美味しく仕上がります。



5

ごぼうは皮をこそげ、さがきにし、水にさつとさらしてあくをとります。(さがきごぼうを使ってもOK)
調味料は先に合わせておきます。



2



③で取り出した牛肉と、残りの調味料、ネギを加えます。ネギが柔らかくなつて、牛肉の味がなじむまで煮たらできあがりです。



6

★ここがポイント
肉はかたくなるので必ず取り出してください。



3