

2026 年 1 月号

【料理名】里いもと牛肉のしぐれ煮



【調理時間】20 分

【カロリー】354 kcal

【塩分】2.7g

【主材料】（2 人分）

里いも……400g

牛肉（切り落とし）……150g

A しょうが（せん切り）……2 かけ分

A 水……200ml

A しょうゆ、みりん……各大さじ 2

A 砂糖、酒……各大さじ 1

小ねぎ（小口切り）……適量

【作り方】

1. 里いもは皮をむき、ひと口大に切る。
2. 鍋に油大さじ 1/2 を中火で熱して牛肉を炒め、色が変わったら①と A を加える。煮たったら落としぶたをし、里いもに竹串がスッと通るまで弱めの中火で 13～15 分煮る。
3. 味をみて、足りなければ落としぶたをとって強めの中火で 1～2 分煮つめる。
4. 器に盛り、小ねぎを散らす。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝200 ml、1 合＝180 ml、大さじ 1＝15 ml、小さじ 1＝5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。