

牛肉とこんにゃくのいい煮

【材料 4人分】

牛肉	160g	
たまねぎ	中1個	…くし切り
にんじん	中3/4本	…いちょう切り
かまぼこ	40g	…いちょう切り
しめじたけ	40g	…石づきをとり、ほぐす
糸こんにゃく	160g	…食べやすい長さに切り、下ゆでする
ねぎ	1/2本	…小口切り
和風だしの素	小さじ1	
さとう	大さじ1	
酒	大さじ1	
みりん	大さじ2/3	
しょうゆ	大さじ2と1/2	
水	適量	
油	適量	



こんにゃくは、こんにゃく芋から作られます。

1 kcalで食物繊維が含まれ、腸の掃除をしてくれるので、便秘予防として人気があります。



【作り方】

- ① 鍋に油をひき、牛肉をいためる。
- ② 肉に火が通ったらにんじん、たまねぎ、しめじを入れてさらにいためる。
- ③ かまぼこ、糸こんにゃく、適量の水を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ 和風だしの素を入れ、さとう、酒、みりん、しょうゆを加えて煮る。
- ⑤ 最後にねぎを入れる。