

牛すじコンニャク～関西風～

食物繊維の豊富なごぼうとこんにゃくを使った一品です。こんにゃくは、手でちぎることで味がしみ込みやすくなります。1日置くとさらに味がしみて、おいしくなります。お好みで、一味唐辛子やからしをつけてお召し上がりください。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 14.2g 脂質 4.5g 炭水化物 22.6g

●材料（2人分）

・牛すじ（下処理済み）	80g
・ごぼう	1/2本
・酒	50mL
・だし汁（かつお）	200mL
・板こんにゃく（黒または白）	2/3枚
・長ねぎ	1本
・油	小さじ1

<A 調味料>

・みりん	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・濃口しょうゆ	大さじ1/2
・赤味噌	大さじ1/2
・一味唐辛子	少々
・からし	少々

●作り方

- ① ごぼうはタワシでこすって泥を落とし、3cmの長さに切ります。太い部分は縦に半分に切り、太さを揃えます。
- ② 深めの鍋に下処理された牛すじ、ごぼう、酒、だし汁を入れ、食材が浸かるまで水（分量外）を入れ、15～20分ほど煮込みます。アクがでた時は、丁寧にすくい取ります。
- ③ こんにゃくは一口大に手でちぎり、熱湯でさっと茹でてアクをとります。
- ④ 長ねぎは青い部分は小口切りにして取り分けておきます。
白い部分は3cmの長さに切って油をひいたフライパンで表面に焦げ目がつくまで焼きます。
- ⑤ ②の鍋にこんにゃくとAの調味料を入れ、10分煮込みます。
- ⑥ ⑤に長ねぎの白い部分を入れ、さらに2～3分煮込みます。
- ⑦ お皿に盛り付け、長ねぎの青い部分と一味唐辛子をちらし、からしを添えてできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。