

◆材料（2人分）



材料	分量	材料	分量
能登牛	160g	糸こんにゃく	100g
じゃが芋	2個	鷹の爪	少々
人参	100g	えんどう豆	4本
玉ねぎ	1個		

調味料	分量	調味料	分量	調味料	分量
水	360cc	みりん	大さじ1	サラダ油	大さじ2
酒	大さじ1	オイスターソース	大さじ1		
能登だし	60cc				
砂糖	大さじ4				
醤油	大さじ3				

◆作り方

- ① 玉ねぎをくし形、人参とじゃが芋は同じ大きさに乱切りをする。
- ② えんどう豆は塩ボイルしておく。
- ③ 火をつけた鍋にサラダ油を入れて、能登牛を半分ほぐしながら炒める。
- ④ 鷹の爪・じゃが芋・人参を入れて炒める。
- ⑤ 酒・みりん・能登だし・醤油・水をいれる。
- ⑥ 糸こんにゃく・砂糖・オイスターソースを入れて、残りの肉と玉ねぎを入れる。
- ⑦ 肉をほぐし出汁になじんだら、落とし蓋をして強火で10分、その後弱火で10分煮詰める。
- ⑧ 器に盛り付けをして、彩でえんどう豆をそえる。

◆ポイント

- ① オイスターソースを入れる事で、味がまろやかになる。
- ② 肉は半分から先に入れる事で野菜にからみ、形として残すために半分は後に入れる。
- ③ 玉ねぎは先に入れると溶けてしまうため、後に入れる。
- ④ 落とし蓋をした後は、出汁が半分以下になるまで煮詰める。