

IH中華レンジ篇



紅焼牛肉 (牛肉さっぱり煮)

ホン シャオ ニュウ ロウ



【材料】

- ◆牛すじ…200g
- ◆牛ハラミ…200g
- ◆大根…1/3本
- ◆こんにゃく…2枚
- ◆人参…1本
- ◆青梗菜…2本

【調味料】

- ◆薄口醤油…600cc
- ◆みりん…80cc
- ◆中双糖…70g
- ◆スープ…1ℓ
- ◆米味噌…150g
- (※豆板醤…少々)

●作り方

●機器設定・その他ポイント

① 肉はぶつ切りにし、野菜は肉の大きさに切る。



② ①をスチコンに入れ、加熱する。加熱後取り出す。

スチームモードで20分加熱



③ 調味料は一度鍋で沸かす。

④ ②の肉・野菜を合わせ、調味料を入れスチコンで加熱する。加熱後取り出す。
給食やランチの1品として、そのままの状態でも提供可能。

コンビモード、加熱温度140℃、湿度60%で1.5時間加熱。
スチコンにより、具材の中まで味が染み込む。



⑤ 鍋にて豆板醤を炒めたのち、材料を入れトロミをつけ提供も可。

スチコンで加熱すると、軟らかい具材でも煮崩れしにくい。



⑥ まわりに茹でた青梗菜を飾る。