

# 柳川風鍋



## 材料 (3人分)

|        |        |
|--------|--------|
| ごぼう    | 1本     |
| 牛肉     | 150g   |
| 干し椎茸   | 5個     |
| 卵      | 2個     |
| さやえんどう | 6枚     |
| 酒      | 大さじ1   |
| みりん    | 大さじ1   |
| 砂糖     | 大さじ2~3 |
| しょうゆ   | 大さじ2   |
| だし汁    | 適量     |
| 塩      | 適量     |

## 作り方

- 1 ごぼうはさっと洗い、ささがきにして水に浸してからザルにあげ、絞っておく。干し椎茸は水で戻し、ぞぎ切りにする。さやえんどうはさっと洗い、すじをとっておく。肉は一口大に切っておく。
- 2 鍋に干し椎茸ともどし汁とだし汁を入れ火にかけ、煮立ったら肉を入れ砂糖、みりん、酒、しょうゆを加えアクをとりながら、さっと煮る。
- 3 ごぼうを加え、中火で煮て、煮立ったら卵でとじる。すぐに絹さやを入れて蓋をして弱火で2~3分煮て火を止める。

《1人分の栄養価》  
エネルギー 279kcal

 塩分 2.5g



対象：子どもから  
ご年配の方まで

## Cooking Point

ごぼうが主役のお鍋です。  
肉の種類や部位はお好みですが、脂分がある部位のほうが旨みが出ます。  
さやえんどうは、青菜類に代えてもいいです。

最近のごぼうはアクが弱く柔らかいので食べやすく、豚肉でも牛肉でも  
良い味ができます。