

# ちぎりこんにゃくのしぐれ煮

## 《作り方》

こんにゃくは食べやすい大きさにちぎってゆで、洗い水きり、にんじんは乱切り、ピーマンは種を取り2cm程の角切り、牛肉は細切り。

鍋に油、こんにゃく、にんじんを合わせ中火で2～3分炒め水分を飛ばし、次に生姜と牛肉を炒め合わせます。

肉の色が変わったらAを順に加え、中火で時々混ぜながら汁がほとんど無くなるまで炒め煮します。

途中でピーマンを加えてください。

## 《材料》(4人分)

こんにゃく	.....	大1枚		
にんじん	.....	60g		
ピーマン	.....	2ヶ(40g程)		
牛こま切れ肉	.....	100g		
生姜(千切り)	.....	30g		
油	.....	大さじ1程度		
A	{	酒	.....	大さじ3
		みりん	.....	大さじ2
		砂糖	.....	大さじ1・1/2
		しょう油	.....	大さじ2・1/2
		唐辛子	.....	少々