

## 肉と野菜の酒蒸し



材 料 (2人分)	牛肉……………150g	長ねぎ……………適宜
	ニンジン……………1本	グリーンアスパラガス…適宜
	玉ねぎ……………1個	黒酒……………カップ1
	生椎茸……………2枚	水……………カップ1
	エリンギ……………2本	
	かぼちゃ……………4枚	

- 作  
り  
方
- ①牛肉は黒酒を軽くスプレー<sup>\*</sup>しておき、3mm厚程度にスライスする。野菜は大きめにカットする。
  - ②蒸し器に水を引き(黒酒1:水1)、①の肉と野菜類を並べて蒸しあげる。
  - ③②を下につけ汁で食べる。

※お好みの肉や野菜でお試してください。

\*P1/ースプレーによる黒酒の活用法― 参照

材 料	だし汁……………カップ1
	煮切り黒酒……………大さじ3
	薄口醤油……………大さじ5
	穀物酢……………大さじ3

- 作  
り  
方
- ①鍋に全ての材料を入れて煮立て、煮立ったら火を止めて冷ます。
- ※黒酒は煮切ってアルコールを抜くか、ひと煮立ちさせて冷ましてから使ってください。

## つけ汁

