

いなほ汁レシピ



／ お店で!お家で!イベントで! ／

鳥取牛肉を 食べよう

<材料> 4人前

鳥取和牛肉	300 グラム
しめじ	200 グラム
こんにゃく	200 グラム
里芋 (中)	12 ケ
人参	少々
白ねぎ	1/2 本
水	4 カップ

調味料A

醤油 (濃口)	30 C C
砂糖	30 グラム
昆布だしの素	少量

調味料B

醤油 (薄口)	20 C C
醤油 (濃口)	40 C C

<作り方>

- ①里芋の皮をむく。こんにゃくは一口切りにする。
- ②①の里芋はやわらかくなるまでゆでておく。①のこんにゃくもしたゆでしておく。
- ③牛肉を食べやすいサイズにきっておく。
- ④しめじはバラし、人参はいちょう切り、ねぎは小口切り（斜め切りでもOK）にして準備。
- ⑤鍋に少量の油を熱し、牛肉をいため調味料Aを加えて下味をつける。
- ⑥⑤に水を入れて、しばらくアクを取りながら沸騰させる。
- ⑦沸騰したら、こんにゃく・里芋を入れて調味料Bを加えて味がしみ込むまで煮込む。
- ⑧しめじ・人参を入れて、火がとおったら白ねぎを加える。



所 属：全国農業協同組合連合会鳥取県本部？ 鳥取県

誕 生 日：1989 年 9 月 14 日

モチーフ：鳥取県産黒毛和牛

得意技：イナバウアー

長 所：誰とでも仲良くなれるところ。

とりモーです。よろしく!!

チャームポイントはしっぽ。他にもいっぱいあって困っちゃう。