



ダイコンとトマトの牛すじ煮込み

材料（4人分）

ダイズ…1カップ
 牛すじ肉…500g
 水…1カップ
 ダイコン…500g
 ニンジン…1本
 チンゲンサイ…1株
 キャベツ…1/2個
 トマト…1個

水…1カップ

水…適量

(A) 鷹の爪…1/2本 塩…小さじ1
 淡口しょうゆ…大さじ2 ゴマ
 油…大さじ1/2
 ミズナ…30g



作り方

- 1 ダイズは7時間以上水に漬け、ザルにあける。牛すじ肉はよく洗い、ひと口大に切って圧力鍋へ水とともに入れ、下ゆです。沸騰して1分で火をとめ、圧力が下がるまで15分程度待ち、取り出して水洗いする。
- 2 ダイコンとニンジンは大きめの乱切りにする。チンゲンサイは軸と葉に分け、軸は縦に二等分し、葉は2cm幅に切る。キャベツは芯の部分から包丁を入れ、くし形に四等分する。トマトは半分に切る。
- 3 圧力鍋にダイコン、ニンジン、ダイズ、トマト、牛すじ肉、水を入れて火にかける。沸騰して1分で火をとめ、圧力が下がるまで15分ほど待つ。
- 4 3にキャベツ、チンゲンサイの軸、葉の順に入れ、材料がほぼかぶるくらいの水を注ぐ。再び火にかけて、沸騰したらAで味つけし、ざっとかきまぜる。器に盛り、2cm幅に切ったミズナをのせる。

※ダイズは水に漬ける代わりに水煮缶を使ってもよい。