



牛 丼



材料(2人分)

- 黒毛和牛こま切(又は牛肉うす切)…120g
- 片栗粉…大さじ1
- A (● 玉ねぎ うす切り…120g ● しめじ…120g)
- (● めんつゆ(ツルヤめんつゆ)…24cc)
- (● 水…160cc ● 砂糖…10g)
- (● 長ねぎ 小口切り…20g(なくともよい))
- B (● れんこん うす切り…100g ● ごま油…大さじ1/2)
- (● 中華あじ…小さじ1 ● 砂糖…小さじ1/2)
- (● いりごま…小さじ1/2)
- C (● しょうが…1かけ(千切り))
- (● みょうが…1パック(うす切り) ● 酢…120cc)
- (● 水…60cc ● 砂糖…45g ● 塩…1g)
- (● きゅうり…1本 ● 塩…1g)
- D (● 酢…30cc ● こんぶだし…2g(又は味の素…1g))

※みょうがが甘酢漬け、きゅうり和えの栄養量は含まれません。
※ご飯の栄養量は含まれません。

栄養量
 ・エネルギー…341kcal ・脂 質…20.8g ・鉄 分…1.9mg ・食 物 繊 維…4.4g
 ・たんぱく質…14.0g ・炭水化物…29.4g ・亜 鉛…3.2mg ・食塩相当量…2.2g

① ④を浅い鍋又はフライパンに入れ、玉ねぎがやわらかくなるまでふたをして煮ます。



② 牛肉に片栗粉をまぶし①に加え、肉に火を通し、長ねぎをのせます。



③ ⑤を炒めて、シャキシャキ感を残したれんこん炒めを作ります。



④ ③を鍋に入れ火にかけ、一度沸いたらそのまま冷まします。



⑤ きゅうりをすこし厚めに切って、塩と和え⑥にくぐらせます。

⑥ ご飯を盛り付け、牛肉とれんこんをのせます。みょうがときゅうりは別皿で添えます。