

野菜たっぷり牛丼

諫早支部中央北地区
食改さんのおすすめレシピ



NEW
動画で
作り方を
配信中!!



〔材料／2人分〕

- 牛肉(切り落とし)120g
- タマネギ1/2個(100g)
- ニンジン 30g
- シメジ1/2パック
- 三つ葉 適量
- 砂糖大さじ1/2
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- しょうゆ大さじ1・1/2
- 水70ml
- 温かいごはん300g

A {

〔作り方〕

- ①タマネギはくし型に、ニンジンは千切りにし、シメジはばらす。
- ②鍋にAと牛肉を入れてほぐし、中火で煮て、肉の色が変わったら肉だけ皿に取り出す。
- ③②の鍋にタマネギ、ニンジン、シメジを入れ、煮汁が少し残る程度に3～4分煮る。
- ④③に肉を戻し入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑤丼にごはんを盛り、④をのせて三つ葉を散らす。

