

## ➔ 牛丼の具



PDFをダウンロード

### 材料(4人分)

玉ねぎ	200g(中1個)
しらたき	120g
ねぎ	60g(長さ25cmくらい)
にんじん	40g(中5cmくらい)
角麩	40g
牛肉平切	160g
油	少々
酒	8g(大さじ1/2)
中双	12g(大さじ1)
しょうゆ	24g(大さじ1・1/3)

## ➔ 作り方

1. 玉ねぎは細切り、しらたきは長さを3cmくらいに切り、ねぎは小口切り、にんじんはいちょう切り、角麩は8mm幅の短冊切り、牛肉は2~3cm幅に切っておく。
2. しらたきは下茹でしておく。
3. 鍋に油をひき、牛肉を炒める。
4. 肉の色が変わったら、酒・中双を入れてさらに炒める。
5. (4)ににんじん・玉ねぎ・しらたき・角麩を入れふたをし蒸し煮にする。
6. 野菜が柔らかくなってきたら、ねぎとしょうゆを入れ、さらに煮る。  
(汁気は具材の8割程度。煮立って水分が減ってきたら、適宜水を足す。)

### \* コツ・ポイント \*

中双がなければ、上白糖でも代用できます。