

## → 赤みそ風味の牛丼



### 材料(4人分)

牛肉平切りもも	100g
たまねぎ	80g
れんこん	60g
にんじん	40g
豆みそ	8g 小さじ1・1/2
本みりん	4g 小さじ1弱
砂糖(中双)	4g 小さじ1強
しょうゆ	4g 小さじ1弱
和風だしの素	0.4g ひとつまみ
でんぷん	2g 小さじ2/3

## → 作り方

1. たまねぎは細切り、れんこんは細めのいちょう切り、にんじんは細めの短冊切りにする。
2. 牛肉をフライパンで炒めて、余分な脂をとる。
3. ②にたまねぎ・れんこん・にんじんを加えて炒める。
4. 砂糖(中双)・和風だしの素・本みりんと少量の水で溶いた豆みそを入れて、だまにならないようによく混ぜる。
5. しょうゆを入れて味を調える。
6. 混ぜながら、水溶きでんぷんを入れてひと煮立ちさせ、仕上げる。

### \* コツ・ポイント \*

れんこんのシャキシャキした食感と、みそ味が食欲を倍増させ、ごはんがよく進みます。