

おうちで加賀屋♪No.4 玉ねぎたっぷり牛丼



◆材料(3~4人分)

材料	分量	材料	分量
牛ばら肉	300g	紅しょうが	少々
玉ねぎ	2個	煎り胡麻	少々
生姜	1カケ	ご飯	450g
三つ葉	少量		

調味料 A	分量	調味料 A	分量	調味料 その他	分量
水	270cc	砂糖	大さじ1.5	サラダ油	大さじ2
能登だし(又は白だし)	大さじ6				
酒	大さじ3				
みりん	大さじ3				
醤油	大さじ1				

◆作り方

- ① 玉ねぎは薄切にして、生姜は千切りにする。三つ葉はざく切り。
- ② フライパンにサラダ油をなじませ、中火で玉ねぎと生姜の千切りをいれてよく炒める。
- ③ ②のなかへ【調味料A】を入れて強火にする。
- ④ 沸いたら牛肉を入れ、アクを取りながら軽く煮込む。
- ⑤ ご飯を盛り、具材を均等にわけて煎り胡麻を振りかける。
- ⑥ 中央に紅しょうがと三つ葉を盛り付けて完成。

◆ポイント

- ① 玉ねぎは、白い部分の透明感が出るまで炒めると、ネギの臭みがとれて胸やけしない。
- ② 牛肉は最初だけ強火にし、あとは優しく火を入れてあげる事で固くなりにくい。炊きすぎないこと。