

牛 丼

脂質が多い牛丼も
具たくさんにしたら
美味しくいただけます



※上記の写真は2人前になります

コツ・ポイント

たまねぎ、まいたけ、しらたきが入って具たくさんなので、ごはん少なめでも満足感が得られます。たまねぎを透き通るまで炒めることがポイントです。

1



牛肉は、食べやすい大きさに切る。たまねぎは、1cm幅のくし切りに、しょうがは千切りに切る。しらたきは、食べやすい長さに切り、まいたけは小房に分ける。

2



フライパンに油を入れ中火で熱し、しょうが、たまねぎを入れ炒める。たまねぎが透き通ってきたら牛肉を入れ炒める。

3



牛肉の色が変わってきたら、まいたけ、しらたき、Aを入れ中火で4～5分煮る。途中、アクが出てきたらとる。

4



器にご飯を盛り、(3)のをせる。

材料 (2人分)

牛もも肉薄切り 140g
たまねぎ 1/2個(100g)
しょうが 1/2かけ
しらたき(あく抜き不要) ... 1/2袋(50g)
まいたけ 1/2パック(50g)
油 小さじ1
ごはん 300g

A)
出汁 200ml
しょうゆ 大さじ1と1/2
砂糖 小さじ2
酒 大さじ1
みりん 大さじ1

栄養計算(1人分)

エネルギー 472kcal
たんぱく質 16.2g
脂質 11.2g

炭水化物 66.9g
食塩相当量 2.1g

レシピ監修: 川島 美由紀 先生