

牛 丼

脂質が多い牛丼も
具だくさんにしてたら
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だくさんなので、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)をのせる。

材料 (2人分)

牛もも肉薄切り	140g	A)	
たまねぎ	1/2個(100g)	出汁	200ml
しょうが	1/2かけ	しょうゆ	大さじ1と1/2
しらたき(あく抜き不要)	1/2袋(50g)	砂糖	小さじ2
まいたけ	1/2パック(50g)	酒	大さじ1
油	小さじ1	みりん	大さじ1
ごはん	300g		

栄養計算 (1人分)

エネルギー	472kcal	炭水化物	66.9g
たんぱく質	16.2g	食塩相当量	2.1g
脂質	11.2g		

レシピ監修:川島 美由紀 先生