

お手軽牛丼

調理時間 25分

《 材 料 》

ご 飯	4 杯分
牛肉かたロース野菜味付	
焼肉	320 g
玉 葱	1/2 個
糸こんにゃく	100 g
紅生姜	適 量
うどんスープの素	1 袋
水	500 cc
砂 糖	大 4
濃口醤油	大 1

《 作り方 》

玉葱は1cm幅に、糸こんにゃくは塩茹でにして、適当な長さに切っておきます。

牛肉をフライパンで手早く炒めて水を加え、うどんスープの素を入れます。

玉葱・糸こんにゃくを加え砂糖・濃口醤油を入れ、玉葱が透き通るくらいまで煮込みます。

味が薄い時は濃口醤油を加えます。どんぶりにいれたご飯にかけ、紅生姜を飾ります。



【おいしさのヒミツ】

牛肉は火を通しすぎると固くなるので手早く炒めましょう。

お料理上手メモ

こんにゃくは下ゆですると臭みが消えておいしくいただけます。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
515 kcal	18.8 g	14.1 g	74.4 g	1.9 g