

## LIFE-021

# せがれよ、元気出せ！の牛丼。

飯島奈美



### 材料（2鉢分）

- ・牛肉の切り落とし 250 g
- ・牛脂 適量
- ・たまねぎ 1/2 コ
- ・砂糖 大さじ1（\*）  
\*甘くないのが好きなたは、半量に。
- ・しょうゆ 大さじ1 1/2
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1/2
- ・昆布だし（または水） 60 cc
- ・ごはん 丼2杯分
- ・紅しょうが お好みで



## LIFE-021

# せがれよ、元気出せ！の牛丼。

飯島奈美

### つくりかた

- ・たまねぎを5ミリの厚さにスライスする。
- ・フライパンを強火にかけ、牛脂を溶かす。
- ・牛肉を広げながら入れ、  
両面に焼き目がつく程度に加熱する。
- ・たまねぎを加えて、軽く炒める。
- ・砂糖、しょうゆ、酒を加えて混ぜる。
- ・昆布だし（または水）を加えて、4～5分煮る。
- ・さらにみりんを加えて、混ぜたら、火を止める。
- ・丼にごはんを盛り、具をのせて、  
お好みで紅しょうがをのせてどうぞ。

