



おいしく・健康的に食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



関西スーパーオリジナルブランド牛「えびの黒牛」で

## 牛 丼



一人あたりのエネルギー <b>706kcal</b>	食塩相当量 <b>2.9g</b>	調理時間 <b>約30分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

あたたかいご飯	200g
牛肉 パラ 切り落とし	200g
玉ねぎ	1/2個
めんつゆ(2倍濃縮)	50ml
水	100ml
酒	大さじ2
A みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1
和風だし(顆粒)	小さじ1
おろししょうが	小さじ1/2
紅生姜	適量

### ■作り方

- ①玉ねぎは2cm幅のくし切りにする
- ②小鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし  
①をばらしながら加え5分程度煮る
- ③②に弱火のまま牛肉を入れ、灰汁が出てきたら取り除き、蓋をして15分程度煮込む
- ④器にご飯をよそい、③と紅生姜を盛付ける



牛肉は1枚ずつ広げながら鍋に入れると、ふわっとした食感に仕上がります

cooking memo