



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.



当社自慢の品 えびの黒牛牛めしを目指した!

## 牛めし



一人あたりのエネルギー <b>740kcal</b>	食塩相当量 <b>3.2g</b>	調理時間 <b>約15分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

牛肉 小間切	250g
あたたかいご飯	360g
玉ねぎ	1/2個
サラダ油	小さじ1
A	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
市販の玉子焼き	適量
紅生姜(千切りタイプ)	適量

### ■作り方

- ①Aを混ぜ合わせる
- ②玉ねぎは薄切りにする
- ③フライパンにサラダ油を熱し②を入れ、しんなりするまで炒める
- ④③に牛肉を加え、肉の色が変わってきたら①を加えて水分を飛ばしながら炒める
- ⑤器にご飯を盛り、④をのせ、紅生姜と玉子焼きを添える

cooking memo