



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.



牛肉の小間切をおいしく食べよう!

牛とじ丼



一人あたりのエネルギー 575kcal	食塩相当量 2.3g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

牛肉 小間切	150g
玉ねぎ	1/2個
溶きたまご	2個分
あたたかいご飯	300g
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/2
A 砂糖	小さじ2
みりん	大さじ1
水	50ml
きざみねぎ	5g

■作り方

- ①玉ねぎはうす切りにする
- ②鍋にAを入れ煮立たせ、牛肉、①を加え火が通るまで煮る
- ③溶きたまごを回し入れ、半熟状になるまで煮る
- ④器にご飯を盛り②をのせ、きざみねぎを散らす

cooking memo