



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.



ちょっとしたおもてなしに 牛肉ちらし寿司



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
677kcal	3.0 g	約30分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

あたたかいご飯	360g
牛肉 モモ 切り落とし	150g
しば漬け	20g
A	
酢	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3
溶きたまご	2個分
B	
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
酒	小さじ2
C	
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ2
かいわれ大根	適量
サラダ油	小さじ1

■作り方

- ①しば漬けは細かく刻む
- ②ご飯とAをよく混ぜ合わせ、①を加えさらに混ぜ合わせる
- ③フライパンにサラダ油を熱しBを入れ、混ぜ合わせながら炒め、炒りたまごができたら取り出しておく
- ④③のフライパンをキッチンペーパーで軽く拭き、牛肉を入れて中火で焼き色がつくまで炒めたら、Cを加えて煮絡める
- ⑤お皿に②を盛り、その上に③④の順に盛り付け、かいわれ大根を添える

cooking memo