

牛丼の具

材料 (中学生1食分)

- 牛肉 67.5g
- たまねぎ 52.5g
- 糸こんにゃく 45g
- サラダ油 1.5g
- 三温糖 3.4g
- 料理酒 3g
- 濃口しょうゆ 5g
- 淡口しょうゆ 3.6g



作り方

- ① 糸こんにゃくを切、ゆでる。
- ② たまねぎはせん切りにする。
- ③ 鍋に油をいれて熱し、肉を十分に炒める。肉の色が変われば、三温糖、料理酒、半量のしょうゆを加えて炒める
- ④ ③に①②を加えて炒め、さらに残りのしょうゆを加え、火を通して仕上げる。

★肉を炒めるときに、しょうがのせんぎりを入れると、パンチのきいた大人の牛丼になりますよ。

★牛丼におすすめのお肉は、

- ・バラ肉の切り落としがおすすめです。適度に脂もあり、煮込んでも硬くなりやすく、火の通りも早いです。
- ・こまぎれ肉でも美味しくできます。

切り落とし肉・・・1つの部位の切り落とした牛肉を詰め合わせた

もの。1切れ当たりの大きさはバラバラで、分厚さは均一にそろえている。

こま切れ肉・・・複数の部位の切り落とした肉を詰めあわせたもの。

1切れあたりの大きさも分厚さもバラバラ。

