

♡ ナムルと牛肉のしぐれ煮どんぶり

693kcal



材料(2人分)

牛肉のしぐれ煮

牛薄切り肉…150g
ごぼう…1/3本
生姜…1片
白胡麻…適宜

温泉卵

温泉卵…2個

ご飯…2杯分(約300g)

【A】

酒…大さじ2
醤油…大さじ2
砂糖…大さじ2
みりん…大さじ1
水…100ml

3色ナムル

小松菜…1株
にんじん…1/4本
もやし…20g

【B】

醤油…小さじ1/2
鶏がらスープの素…小さじ1/2
胡麻油…小さじ1

作り方

- 1 牛肉は約3cm幅に切る。ごぼうはよく洗ってささがきに(水にさらさない)、生姜は千切りにする。
- 2 【A】を鍋に入れて煮立て、1を入れて再び煮立ってきたらアクを取り、煮汁が少なくなるまで弱火で煮る。
- 3 小松菜は約4cm、にんじんは短冊切りにして、沸騰した湯ににんじん、小松菜、もやしの順に少し間隔をあけて加え、2分ほど茹で、ザルにあげる。
- 4 3の水気を絞り、【B】で和える。
- 4 丼にご飯を入れ、クリーム煮と高野豆腐を盛りつけてサラダを添える。

＼ここがポイント／



牛肉のしぐれ煮を常備菜として作る場合は、煮汁がなくなるまで煮詰めて。冷蔵で3~4日、冷凍で2週間を目安に使いましょう。