

♥ 牛肉のバジル炒めどんぶり

621kcal



材料(2人分)

牛肉のバジル炒め

牛肉（薄切り）…150g

塩麹…45g

新玉ねぎ…1/2個

赤パプリカ…1/2個

生バジル…8枚

にんにく…1片

サラダ油…大さじ1/2

【A】

オイスターソース

…小さじ1

ナンプラー…小さじ1

（薄口醤油でも代用可）

新じゃがのチーズ焼き

新じゃがいも…1個

ピザ用チーズ…20g

パセリ…少々

バター…10g

黒胡椒（粗挽き）…適宜

きのこさやいんげんの レモンマリネ

椎茸…2枚

しめじ…1/2袋

さやいんげん…4本

【B】

レモンの果汁…大さじ1

オリーブ油…大さじ1/2

塩…少々

胡椒…少々

ご飯…丼2杯分 （約300g）

作り方

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切って、塩麹を揉み込んでおく。新玉ねぎは薄切り、赤パプリカは細切り、生バジルは粗くきざむ。
- 2 フライパンにサラダ油とにんにくのみじん切りを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら1の牛肉と新玉ねぎを加えて強火で炒める。1の赤パプリカを加えて軽く炒め、【A】で味付けしたら、最後に1のバジルを加え、牛肉のバジル炒めを作っておく。
- 3 新じゃがのチーズ焼きを作る。新じゃがいもは洗って皮ごと約1cm厚さの輪切りにし、バターを溶かしたフライパンで両面を焼き、火が通ったらピザ用チーズをのせて蓋をして溶けるまで弱火で蒸し焼きにする。仕上げに黒胡椒とパセリのみじん切りを振る。
- 4 マリネを作る。耐熱容器に細切りにした椎茸、小房に分けたしめじ、4等分に切ったさやいんげんを入れて【B】を混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(500w)で約2分加熱し、全体を混ぜ合わせて冷ます。
- 5 丼にご飯を入れ、2 3 4 を盛りつける。

＼ ここがポイント /



牛肉は、炒める約30分前に塩麹を揉み込むだけで、柔らかくなり、旨味も倍増！
安いお肉でもおいしくいただけます。