



15分

1人分あたり
622
kcal

味つけ簡単！

牛肉ともやしの焼肉丼



味つけ簡単！

牛肉ともやしの焼肉丼

15分

1人分あたり

622
kcal



材料 (2人分)

ごはん	どんぶり2杯(400g)
牛切り落とし肉	150g
もやし	1/2袋
かいわれ	1パック
ごま油	大さじ1
酒	大さじ1
焼肉のたれ	大さじ2
白いりごま	適量

- 1 かいわれは根元を切り落とし、半分に切る。
- 2 フライパンにごま油を入れて熱し、牛肉を入れて肉の色が変わるまで中火で炒める。
- 3 2にもやしを加えて炒め、もやしが生んじたら、酒、焼肉のたれを加えて炒め合わせる。
- 4 器にごはんを盛り、かいわれをちらす。3をのせて白いりごまをちらす。