

簡単！がっつり！

# カルビとサンチュの スタミナ丼

15分

1人分あたり

938  
kcal

DELISH  
KITCHEN



# 簡単！がっつり！ カルビとサンチュの スタミナ丼

15分

1人分あたり  
938  
kcal



## 材料 (1人分)

ごはん	どんぶり 1杯
牛カルビ肉	100g
サンチュ	2枚
にんじん	1/4本
ごま油	大さじ 1/2
細ねぎ(刻み)	適量
白いりごま	適量

### ☆調味料

酒	大さじ 1
砂糖	小さじ 1/4
しょうゆ	大さじ 1
おろしにんにく	小さじ 1

- 1 サンチュは食べやすい大きさに手でちぎる。
- 2 にんじんは千切りにする。耐熱容器に入れて水(分量外: 小さじ 1)を加えてふんわりとラップをし、600W のレンジで1分加熱する。水にさらして水気を切る。
- 3 ボウルにサンチュ、にんじんを入れて混ぜる。
- 4 フライパンにごま油を入れて熱し、牛肉を入れて焼き色がつくまで中火で焼く。裏に返して1分程焼き、☆を加えて煮からめる。
- 5 器にごはん、3の野菜、4の牛肉をのせ、細ねぎ、白いりごまをちらす。