

2度楽しめる♪

牛肉のひつまぶし丼

30分

1人分あたり

834

kcal

DELISH
KITCHEN

 ヨクベニマル

2度楽しめる♪

牛肉のひつまぶし丼

30分

1人分あたり
834
kcal



材料 (1人分)

| | |
|----------|---------------|
| あたたかいごはん | どんぶり1杯 (200g) |
| 牛切り落とし肉 | 100g |
| 細ねぎ (刻み) | 大さじ2 |
| 刻みのり | 適量 |
| わさび | 適量 |
| サラダ油 | 小さじ1 |

☆錦糸卵

| | |
|-----|-------|
| 溶き卵 | 1個分 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 塩 | ひとつまみ |

★調味料

| | |
|------|------|
| 酒 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |

◎だし

| | |
|--------|--------|
| 水 | 200cc |
| 和風顆粒だし | 小さじ1/3 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |

- 1 ボウルに☆を入れて混ぜる。卵焼き器にサラダ油を入れて熱し、卵液を流し入れ、弱火で3分程焼き、取り出す。粗熱をとり、まるめて細切りにする (錦糸卵)。
- 2 鍋に★を入れて熱し、煮立ったら牛肉を広げながら入れ、中火で2分程煮る。牛肉を取り出し、残った煮汁を半量になるまで煮詰める。
- 3 ボウルに◎を入れて600Wのレンジで1分半加熱する (だし)。
- 4 器にあたたかいごはんを盛り、刻みのりをちらし、牛肉、錦糸卵、細ねぎをのせ、煮汁をかける。だし、わさびを添える。
はじめはそのままやお好きな薬味を添えていただき、残り1/3程度になってきたらだしをかけていただくなど、お好きな食べ方でお召上がりください♪