



元気を出したいな、という時は鉄や亜鉛の豊富な牛肉がおすすめです。牛丼にすればごはんもモリモリ食べられます♪しっかりと味がついた牛肉で、一口一口幸せに感じることも間違いなし。

スタミナ満点 味しみ牛丼

材料

牛肉	250g
玉ねぎ	1/2個
しょうが	1かけ
Aだし汁	200ml
Aしょうゆ	大さじ2
A酒	大さじ2
Aみりん	大さじ2
A砂糖	大さじ1
紅しょうが	適量

作り方

1. しょうがは千切り、玉ねぎはくし形切りにする。牛肉は大きければ食べやすい大きさに切る。牛肉は、高級なものよりも特売で手に入る切り落としのような部位がおすすめ。
2. フライパンにAを合わせる。火にかける前に生姜・玉ねぎ・牛肉をほぐしながら加え、中火にかける。あくを取り、蓋をして弱めの中火で時々フライパンをゆすりながら15分煮る。
3. 蓋を取って、フライパンをゆすりながら3～5分煮汁を煮詰める。火を止めて味をなじませる。
4. 器にごはんを盛り、具をのせたら、煮汁を適量回しかける。紅しょうがをお好みで添える。