

牛 丼



材料【4人分】

牛薄切り肉	400g	☆酒	大さじ2
玉ねぎ	1個	☆みりん	大さじ4
		☆砂糖	12g
		☆濃口醤油	大さじ4
		☆水	400ml
		☆おろし生姜	小さじ1

1

玉ねぎは0.5mm幅のくし形切りにします。



2

牛薄切り肉は食べやすい大きさに切る。

3

鍋に☆と**1**を入れ、中火にかけて、グラグラしてから5分くらい煮る。



4

玉ねぎが煮えてきたら、**2**をほぐしながら入れる。



5

牛肉から出たアクを取る。



6

弱火で汁気がなくなるまで煮る。



きのこのおみそ汁



材料【4人分】

しめじ	50g
えのき	50g
木綿豆腐	120g
いりこだし	640ml
みそ	大さじ4
小ねぎ	2本

1

鍋に分量の水を入れ、煮干しを加えて、しばらくおく。(30分程度)

2

鍋を火にかけて、ブクブク煮立ったら火を止め、煮干しを取り出す。

3

小ねぎは小口切りにする。

4

しめじは石づきを取り、食べやすいようにほぐしておく。



5

えのきも石づきを取って食べやすい大きさに切る。



6

豆腐を食べやすい大きさに切る。



7

鍋にだし汁と**4**と**5**のきのこ類を入れ加熱する。

8

ボウルに少し汁を入れ、みそを溶いておく。



9

しめじとえのきが煮えたら**6**の豆腐を入れる。



10

8の溶いたみそを入れます。



11

沸騰する前に火を止め万能ネギを入れ、お椀に汁を注いで出来上がりです。



できあがり

切り干し大根サラダ



材料【4人分】			
切り干し大根	20g	酢	大さじ2
にんじん	40g	砂糖	大さじ1
きゅうり	50g	薄口醤油	大さじ1
塩	3g	いりごま	4g

1

切り干し大根はよく洗い、水でもどし、サッと茹で、絞っておく。

2

にんじんときゅうりはせん切りにする。

3

2をポリ袋に入れ、塩をふり軽くもんで、しんなりさせる。

4

ポリ袋に**1**と**3**を入れ調味料を加え、よく混ぜて味をなじませる。

5

器に盛り、いりごまをふる。

できあがり