

2025年6月号

【料理名】焼き肉丼



【献立】

豆もやしのナムル

キムチ

【調理時間】10分

【カロリー】570 kcal

【塩分】1.4g

【主材料】(2人分)

牛肉(焼き肉用)……10枚(250g)

A しょうゆ、みりん……各大さじ1

A 砂糖、ごま油、おろししょうが……各小さじ1

A おろしにんにく……小さじ $\frac{1}{2}$

ピーマン……2個

温かいご飯……2人分

いり白ごま……少々

【作り方】

1. ボウルにAを混ぜ合わせ、牛肉を加えてもみこみ、15分ほどおく。ピーマンはへたと種を除いて縦4等分に切る。
2. フライパンに油大さじ $\frac{1}{2}$ を熱し、①の牛肉の汁気を軽くきって並べ入れ、あいたところにピーマンも入れる。強めの中火で上下を返しながら2分ほど焼く。
3. 器にご飯を盛って②をのせ、ごまをふる。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。

* 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。