

# ぎゅう 牛めし

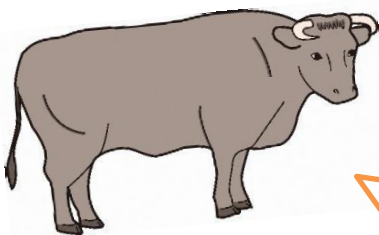


## ざいりょう 材料【4~5人分】

ぎゅうにく 牛肉	200g	サラダ油 <sup>あぶら</sup>	てきりょう 適量
ごぼう	1/3本 <sup>ほん</sup>	さとう	} A おお 大さじ1 おお 大さじ2 小 小さじ1
にんじん 人参	ちゅう 中 1/3本 <sup>ほん</sup>	こいくちしょうゆ 濃口醤油	
こんにゃく	1/2枚 <sup>まい</sup>	みりん	
しろねぎ 白ねぎ	1/3本 <sup>ほん</sup>	ごはん	てきりょう 適量

## つくかた ～ 作り方 ～

- 牛肉は食べやすい大きさに切り、人参は干切り、白ねぎは小口切りにしておく。
- ごぼうはささがきにし水にさらし、こんにゃくは短冊切りにしさっとボイルしておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を炒める。
- 牛肉に火が通ったら、人参、ごぼう、こんにゃくの順に入れさらに炒める。
- 野菜に火が通ったら調味料Aを加えて炒め、最後に白ねぎを入れ味を調整して仕上げる。
- ⑤をごはんの上に盛りつける。



ぎゅうにく きんにく けつえき からだ えいよう おお  
牛肉には、筋肉や血液など体をつくるもとになる栄養が多く  
含まれています。

おなかの調子をととのえる、ごぼうやこんにゃくといっしょに  
甘辛く炒めた、ごはんがすすむ一品です。