

牛肉のしぐれ煮茶漬け

材料 (2人分)

牛肉(スライス)	150g
合わせ調味料	
└酒	大さじ3
└しょうゆ	大さじ3
└砂糖	小さじ4
しょうが	1かけ
みょうが	1個
三つ葉	適量
ごはん	2杯
ほうじ茶	適量



作り方

1. しょうが、みょうがは、せん切りにする。
三つ葉の軸は小口きりに、葉はせん切りする。
牛肉は食べやすい大きさに切る。
合わせ調味料を作る。
2. フライパン(テフロン)を熱し、油をひかずに牛肉を炒める。
合わせ調味料を加え汁気がなくなるまで炒めしぐれ煮を作る。
3. 器にご飯をよそい、しぐれ煮をのせ三つ葉の軸の小口切りを散らし、ほうじ茶をかける。
しょうが、みょうが、三つ葉の葉をあわしたものを飾る。

✖️・しぐれ煮は、密封容器に入れ冷蔵庫で1週間保存可能。
七味などをかけてもおいしい。

所要時間 30分
主な調理器具 フライパン