



秋田北鷹高校家庭クラブ

Enjoy! COOKING

今月は、家庭クラブの皆さんが牛肉のしぐれ煮で牛丼を作ってくれました。森吉牛の旨味が甘じょっぱいしぐれ煮に合い、ご飯がもりもりすすみます。お弁当にもぴったりですよ。

卵はお好みで温泉卵や半熟卵にしても美味しいです。

材料（4人分）

- 牛肉しぐれ煮
- ・森吉牛細切れ・300g ・しょうが・1かけ
- ・味噌・大さじ2 ・醤油・大さじ2
- ・片栗粉・小さじ1 ・砂糖・大さじ3
- ・酒・大さじ3 ・サラダ油・大さじ2
- ねぎ・2本 ○大根・1本
- 卵・4個 ○ゆず・1個
- ポテトチップス(うす塩味)・1袋
- ご飯・4膳分 ○煎りゴマ・少々



さっぱり牛丼
～ゆで卵をのせて～

今月の食材
森吉牛

つくりかた

- ① 牛肉のしぐれ煮を作ります。
 - 1) 牛肉に、千切りしたしょうがと味噌、醤油、片栗粉、砂糖、酒を入れて揉み込みます。
 - 2) 熱したフライパンにサラダ油を入れ、1)を中火で色が変わるまで炒めます。
- ② 卵はあらかじめゆでておきます。
- ③ 白髪ねぎを作ります。ねぎを千切りにし、水にさらした後よく水気を切っておきます。
- ④ 大根はおろしてザルにあげ、よく水気を切っておきます。
- ⑤ どんぶりにご飯を盛ってポテトチップスを砕いてちらし、その上に牛肉しぐれ煮、大根おろし、白髪ねぎ、くずしたゆで卵を乗せます。すりおろしたゆずの皮と煎りゴマをふりかけて完成!

