

# おいしいあんじょうレシピ

提供: (株) 勤労食

料理名

安城和牛温玉すきやき丼

調理方法

煮る・和え

材料 (2人分)

安城和牛 (牛肉こま切れ)	160g
玉ねぎ	約1/3個
にんじん	10g
糸こんにゃく	100g
ねぎ	20g
サラダ油	適量
ごはん	丼2杯分
〈調味料A〉	
〔しょうゆ	大さじ2
〔砂糖	大さじ1
〈トッピング〉	
温泉卵	2個
紅生姜	適量
刻みねぎ	お好みで

作り方

- ①にんじんは0.5mm幅の拍子切り、ねぎは斜め切りに、玉ねぎと糸こんにゃくは食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に油を入れて中火で熱し、牛肉と玉ねぎを炒めて肉に火が通ったら調味料Aを入れる。
- ③②ににんじん、ねぎ、糸こんにゃくを入れて野菜がやわらかくなるまで中火で煮る。(目安5~10分程度)
- ④器にごはんを盛り付けて、③をのせる。
- ⑤温泉卵、紅生姜をのせて完成。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー: 628 kcal	脂質: 14.4 g
タンパク質: 30.6 g	食塩: 2.7 g

アドバイス

甘辛くうま味たっぷりの牛すきやきをのせました！  
温玉をのせてからめてお食べください！

