

食材2つだけ!

牛こま

×

れんこん



調理時間

20分

敬老の日のお祝いに

牛肉とれんこんの混ぜずし

材料 (2人分)

牛こま切れ肉 …………… 200g
れんこん …………… 200g
すしめし …………… 2合分
いりごま(白) …………… 大さじ1
みつば …………… 適量

○しょうゆ …………… 大さじ2
○酒 …………… 大さじ1
○みりん …………… 大さじ1
○砂糖 …………… 小さじ1
○しょうがのすりおろし …… 小さじ1/2
サラダ油 …………… 大さじ1/2

1 切る

れんこんは皮をむいて薄い半月切りにし、5分水にさらす。

2 フライパンで炒める

フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、牛肉と水気を切った1を炒める。牛肉の色が変わったら○を入れ、煮汁がなくなるまで煮詰める。

3 混ぜる

すしめしに2といりごまを入れ、混ぜる。皿に盛り付け、ちぎったみつばをのせる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索