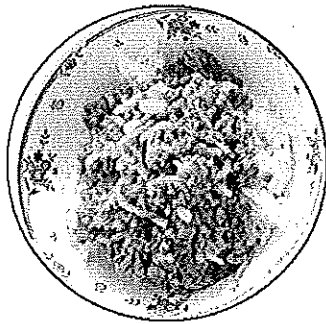


# シャキシャキとほろ<sup>ぎゅうどん</sup>牛丼

## ●材料(4人分)

牛 <sup>ぎゅう</sup> ひき肉	160g
たまねぎ	70g
にんじん	30g
切干 <sup>きりぼし</sup> だいこん	20g
サラダ <sup>さし</sup> 油	小さじ1
三温 <sup>さんわん</sup> 糖、しょうゆ	各小さじ4
酒、みりん	各大 <sup>おお</sup> さじ1
一味 <sup>いちみ</sup> 唐 <sup>とう</sup> 辛 <sup>か</sup> 子	少々
でんぷん	小さじ2



## ●作り方

- 1 たまねぎは1cm角<sup>かくぎ</sup>切り、にんじんは5mm角<sup>かくぎ</sup>切り、切干<sup>きりぼし</sup>だいこんは水<sup>みず</sup>で戻<sup>もど</sup>し1cm<sup>き</sup>に切る。
- 2 牛<sup>ぎゅう</sup>ひき肉<sup>にく</sup>を炒<sup>いた</sup>める。
- 3 たまねぎ、にんじん、切干<sup>きりぼし</sup>だいこんを油<sup>あぶら</sup>で炒<sup>いた</sup>める。
- 4 三温<sup>さんわん</sup>糖、酒<sup>さけ</sup>を入れる。
- 5 しょうゆ、みりん、一味<sup>いちみ</sup>唐<sup>とう</sup>辛<sup>か</sup>子<sup>がらし</sup>を入れる。
- 6 水<sup>みず</sup>溶<sup>と</sup>きでんぷんを<sup>い</sup>れて仕<sup>ま</sup>上げる。