

スタミナごはん

| 材料名 | 4人分の分量 (g) | 作り方 |
|------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 精白米 | 2合 | ① 洗米した米とAの調味料を入れてごはんを炊く。 ② 玉ねぎは1cmの角切り、にんじんは細切り、青ねぎは小口切りにする。 ③ 牛肉を炒め、玉ねぎ、にんじんを入れてさらに炒める。Bの調味料で味つけし、青ねぎとごま油を入れて具を仕上げる。 ④ 炊きあがったごはんに③を入れて混ぜ合わせる。 ※ 調味料は加減してください。 |
| A { 濃口しょうゆ | 大さじ1/2 | |
| A { 酒 | 大さじ1/2 | |
| 牛肉 | 60 | |
| たまねぎ | 40 | |
| にんじん | 20 | |
| 青ねぎ | 15 | |
| B { 濃口しょうゆ | 大さじ1/2 | |
| B { 峠みそ | 小さじ1 | |
| B { 三温糖 | 大さじ1/2 | |
| B { みりん | 小さじ1 | |
| B { 酒 | 小さじ1/2 | |
| B { 豆板醬 | 少々 | |
| B { ごま油 | 小さじ1/3 | |
| B { いりごま | 小さじ2 | |

豆板醬とごま油の香りが食欲をそそるスタミナ満点ごはん！
食べごたえも抜群リン♪



【献立例】

- スタミナごはん
- シューマイ
- ほうれん草のおひたし
- 豆腐のすまし汁