

# 牛丼

(1人分の材料 (g))



牛かた肉	・ ・ ・	50
たまねぎ	・ ・ ・	50
油	・ ・ ・	5
砂糖	・ ・ ・	5
濃口醤油	・ ・ ・	5
はちみつ	・ ・ ・	8
清酒	・ ・ ・	5
かつお・昆布だし	・ ・ ・	70
めし	・ ・ ・	220

## 【つくりかた】

1. 玉ねぎを繊維に垂直に薄くスライスする。
2. フライパンに油を引き、玉ねぎを炒めて蓋をし、弱火で5分程煮る。はちみつを加え、2分程して全体につやが出たらもう一度蓋をして1～2分蒸らす。
3. 2に砂糖、酒、しょうゆ、だし汁、牛肉を入れて沸騰させる。沸騰したら弱火で10分ほどアクをとりながら煮る。
4. ご飯の上に出来上がった具材と汁をかければ完成。

## 【うま塩のポイント】

はちみつの甘みとコクを加えることが最大のポイントです。  
必要に応じてご飯の量を調節してください。

※食塩量 通常レシピ：1.6g うま塩レシピ：0.8g