
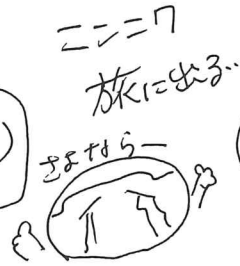


ちよとせいたくに 牛肉つかてアロギど〜ん




(材料) 1人分


- A ごはん 茶わん1杯
(食べる量に応じてお好みきなように)
- B 牛肉 150g
- C 玉ねぎ (1) 1/2コ
- D にんじん  1/5くらい
の長さ
3cmくらいかな
- E なら 1本くらい
- F しょうゆ 大さじ2
- G みりん 大さじ1
- I 料理酒 大さじ1
- H ごま油
- J 料理酒 Lさとう
- K にんにくチューブ (あれば)
- L しょうがチューブ



- ⑧ ボウルに(なければどんぶり) Zipロックのようなビニール袋でもOK)
 - F しょうゆ 大さじ2
 - G みりん 大さじ1
 - I 料理酒 大さじ1
 - L さとう 小さじ2
 - J にんにくチューブ 2cmくらい
 - K しょうがチューブ 2cmくらい
- 入れてよく混ぜてネ〜

(作り方)

- ① にんじんは皮をむく
- ②  半分に切る
- ③  はしから5mmおぼに うす〜うす〜に切っておね (ぶ厚いと生です)
- ④ 玉ねぎは皮をむきます
- ⑤  これまたはしから うす〜うす〜に切ります
- ⑥ ならは はしから4cmくらいの長さにガクガク切ります
- ⑦ 牛肉は 4cmくらいの長さに切っておね。

- ⑨ ⑧に 牛肉、玉ねぎ、にんじん、なら } を入れて 
- ⑩ 冷蔵庫で10分ほど ⑨を 入れといてねー
- ⑪ フライパン用意
- ⑫ ごま油を大さじ1入れる
- ⑬ 中火にかける
- ⑭ ⑩を汁ごとド〜んと全部 入れる
- ⑮ 5分ゆ〜りいたためて ごはんの上に ド〜ン