



## 「牛肉」を使用したメニューを紹介

「牛すき温玉うどん」は、牛肉と玉ねぎを甘辛く煮て牛肉の旨味を凝縮した牛すきと、よりコクが出るよう温玉をトッピングしています。「ステーキサラダ」は、牛肉の食感・旨味をより美味しくいただけるようにサラダ仕立てにしました。ソースに酢を入れることでサッパリとした味わいになります。辛さが苦手な方は豆板醤の量を調整してくださいね。

### 牛すき温玉うどん

1人分 エネルギー 929kcal 塩分 5.7g



■材料(1人分)		玉ねぎ……………70g
冷凍うどん……………1玉		青ねぎ……………30g
牛バラスライス……………120g		卵(温泉卵)……………1個
塩胡椒……………少々		
A	水……………50ml	
	しょうゆ……………30g	
	砂糖……………12g	
	みりん……………15g	
	酒……………15g	
	顆粒和風だし……………5g	
		〈カレーちくわ揚げ〉(1人前)
		ちくわ……………1本
		小麦粉…11g(大さじ1)
		B 水……………15cc(大さじ1)
		カレー粉…1g(小さじ1/2)
		揚げ油……………適量

#### ■作り方

1. 玉ねぎは薄切り、青ねぎは小口切り、牛肉は塩胡椒で下味をつける。
2. A調味料は混ぜ合わせておく。
3. 鍋に2.を入れ弱火にかけ、玉ねぎを入れて煮る。
4. 3.に牛肉を入れ、火が通ったら肉を引き上げ煮汁を中火1~3分程度煮詰める。(お好みで濃さ調整)
5. うどんを茹で水気を切り、お皿に盛り付ける。
6. 5.に4.すき煮、青ねぎ、温玉、ちくわ揚げを盛り付ける。

#### 〈温泉卵〉

1. 卵は常温に戻しておき、湯を沸かす。
2. 沸いたら火を止めて、卵を約13分入れ、水で冷まし完成。

#### 〈カレーちくわ揚げ〉

1. ちくわはお好みのサイズに切る。Bの調味料は混ぜ合わせておく。
2. ちくわをBにくぐらせ約2~3分油で揚げて完成。

### ステーキサラダ

1人分 エネルギー 272kcal 塩分 3.2g



■材料(1人分)		しょうゆ……………8g
牛ステーキ……………100g		酢……………15g
A	塩胡椒……………少々	オイスターソース……………8g
	しょうゆ……………5g	B
	酒……………5g	塩胡椒……………少々
レタス……………80g(1.5枚)		豆板醤……………3g
貝割れ大根……………10g		ごま油……………8g
玉ねぎ……………20g		おろしにんにく……………3g
ミニトマト……………2個		

#### ■作り方

1. 牛ステーキはAの調味料で下味をつける。
2. レタス、貝割れ大根は一口大に切り水にさらす。
3. 玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、ミニトマトは半分に切る。
4. Bを混ぜ合わせておく。
5. フライパンに油をしき、1.を焼く。焼いたら粗熱をとって一口大に切る。
6. お皿に2.レタス、3.玉ねぎ、ミニトマトを盛り付け、5.ステーキをのせる。4.ソースを上からかけて、2.貝割れ大根を天盛りして完成。

