

◆具だくさんの牛丼



【材料（2～3人前）】

牛肉（切り落とし・バラ肉などの薄切り）400g／玉ネギ大1個／シイタケ3個／糸こんにゃく1袋 200g（調整してください）／キクラゲ お好み／紅ショウガ お好み／水250～300cc／醤油 大さじ5／砂糖 大さじ3／味噌（できれば地元産） 小さじ2／赤ワイン 少々／ショウガすりおろし 小さじ1

【作り方（2～3人前）】

1. 肉を食べやすい大きさに切る。玉ネギとシイタケは薄くスライス。糸こんにゃくとキクラゲは好みの大きさに切る。
2. 1で切った肉を軽く下ゆでして、アクと余分な脂を抜いて取り出す。
3. 水からショウガまでの材料を鍋に入れて中火で沸騰させる。味見をして少し濃い目くらいに調整する。
4. 玉ネギ、シイタケ、糸こんにゃく、キクラゲを3に投入して3～4分程度煮込む。
5. 4に肉を入れ、2分くらい火を通して完成！丼ぶりに盛り付けたらお好みで紅ショウガをどうぞ。