

●みんな大好き！！

牛丼

○材料（1人分）

ごはん	1人分	
※牛肉こま切れ	80グラム	
たまねぎ	50グラム（大1/4個）	
青ねぎ	1本	
A {	めんつゆ（3倍希釈）	大さじ1.5
	砂糖	小さじ1/2



※牛肉の代わりに豚肉を使うと豚丼になる。
※めんつゆがなければ、しょうゆ大さじ2/3、
みりん1/3、水大さじ1/2で代用してもいい。

おうちの方に野菜などを切ってもらっておくと子どもだけでも挑戦しやすいです！



○作り方

- ①ごはんを炊いておく。たまねぎは薄切り、青ねぎは1～2センチに切り、耐熱容器に牛肉・Aと一緒に入れ混ぜ合わせる。牛肉は火が通りやすいように一枚一枚ばらしておく。
 - ②ふんわりとラップをしてレンジ（600W）で3～4分加熱する。一度取り出して混ぜ、青ねぎを散らし、さらに1分加熱する。
 - ③牛肉に火が通り、玉ねぎがしんなりしたら、ごはんの上のにのせる。
- ☆お好みで紅生姜や刻みのりなどをかける。