

7/20 (木) 酢シリアンライス (久保 桂奈さん)

1人分568kcal

(材料4人分)

米：2合

すし酢：40ml

紅生姜：50g

牛こま切れ肉：300g

A { 濃口醤油：大さじ1

みりん：大さじ1

サラダ油：大さじ2

ベビーリーフ：(大) 1パック

紫たまねぎ：1/2個

きゅうり：1本

ミニトマト：8個

マヨネーズ：適量

- ① ごはんは普通に炊く。
- ② 紅生姜はみじん切りにし、すし酢と混ぜ合わせておく。
- ③ 紫たまねぎは薄切りにして、水にさらし、きゅうりは輪切りにして、ミニトマトは半分に切る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を加えて中火で炒め、火が通ったら、Aを加えてひと煮立ちする。
- ⑤ ①のご飯が炊けたら、すし桶に入れて、山を作り、②のすし酢をしゃもじに垂らしながら回しかけ、うちわで扇ぎながら、切るように混ぜる。
- ⑥ 器に⑤を盛り、ベビーリーフときゅうりと水気を切った紫たまねぎを盛って、④の牛肉をのせ、周りに③のミニトマトを飾って、上からマヨネーズをかける。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。＜インターネット＞<http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または＜データ放送＞でもご覧になれます。＜郵送＞は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ！ぷる』料理レシピ係まで。