



## 10/21 (金) すき焼き甘酢あんかけ丼 (加藤 奈美さん)

(すき焼きごはん 材料3~4人分)

米：2合

チョコレート醤油 すき焼わりした：120ml

┌牛こま切れ(切り落とし)：150g

└生姜：5g

(甘酢あん 材料1人分)

A┌チョコレート醤油 すき焼わりした：70ml

└酢：30ml

水溶き片栗粉(同割り)：小さじ2

(スクランブルエッグ 材料1人分)

┌たまご：2個

└サラダ油：大さじ1

(トッピング)

長ねぎ：お好みで

- ① 米は研いでおく。牛肉は2cmくらいに切る。生姜は千切りにする。長ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに、①の牛肉と生姜を入れて炒める。
- ③ 炊飯釜に①の米を入れ、「すき焼わりした」を注ぎ入れて、2合の目盛まで水(分量外)を足し、②を加えて、普通に炊飯する。
- ④ 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉を加えて混ぜながら火を通し、とろみがついたら火を止める。
- ⑤ たまごはしっかり溶く。熱したフライパンにサラダ油を加えて、油が温まったら、たまごを注ぎ入れ、混ぜながら火を通して、半熟で火を止める。
- ⑥ ③が炊き上がったら、器に盛り、⑤のたまごをのせて、④のあんをかけ、お好みで①の長ねぎを散らす。