

5/26 (金) ガリ бата牛丼 (福岡 由香さん)

(材料2人分)

牛こま切れ肉：200g

酒：大さじ1

たまねぎ：1/2個

にんにく：1かけ

ミニトマト：3個

サラダ油：大さじ1

濃口醤油：大さじ2

有塩バター：20g

大葉：10枚

ごはん：2膳分

(お好みで) 粗びき黒こしょう：適量

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、酒をふっておく。沸騰したお湯で牛肉を軽く下茹でし、ザルに上げ、水気を切る。
- ② たまねぎは厚めの薄切りにする。にんにくは薄切りにし、大葉は手でちぎる。ミニトマトは半分に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②のたまねぎを軽く炒め、②のにんにくと①の牛肉を加えて炒める。
- ④ ③のフライパンに、②のミニトマト、濃口醤油、バターを順に加えて絡ませ、バターが溶けたら火を止めて、②の大葉を加え、余熱でなじませる。
- ⑤ 器にごはんを盛り、④を盛り付けて、お好みで黒こしょうをかける。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧になれます。