



ぎゅう
【宮崎牛めし】



【JA 宮崎中央 肥育牛部会】
川越 道代さん

材料 (2人分)

牛バラ肉 (薄切り)	150g	牛脂 (牛の脂身)	5g
カラーピーマン (黄)	1コ	しょうゆ	大さじ1
たまねぎ	1/2コ	砂糖	小さじ1
ねぎ	1本	赤みそ	小さじ1
キャベツ	50g	おろしにんにく	小さじ1/2
ご飯	適量	マヨネーズ	適量

手順

- (1) 牛バラ肉は3cmほどの長さに切る。たまねぎはくし形切りにし、8等分に切り分ける。
カラーピーマンは薄切り、ねぎは1~2cmの小口切り、キャベツは千切りにする。
- (2) しょうゆ、砂糖、赤みそ、おろしにんにくを混ぜ合わせ、合わせ調味料を作る。
- (3) 中火で熱したフライパンに牛脂を入れ、牛脂が溶けてきたらたまねぎを炒める。
- (4) たまねぎがしんなりしてきたら牛バラ肉を入れ、肉の色が変わったら、
カラーピーマン、ねぎを加え、全体に火を通す。火が通ったら(2)を加え、サッと炒める。
- (5) 炊いたご飯の上にキャベツをのせ、マヨネーズをかける。その上に、炒めた牛バラ肉と野菜をのせて完成。