

米料理

牛肉の黒酢チャーハン

<主な材料・2人分>

ごはん	2 杯分	}	A
牛肉	100g		
醤油	小さじ 1		
ごま油	小さじ 1		
酒	小さじ 1		
塩	少々		
こしょう	少々		



卵	2 個
ねぎ	1/2 本
しょうが	1/2 片
にんにく	1/2 片
油	大さじ 2
黒酢	大さじ 1
醤油	小さじ 2

<作り方>

- ① 牛肉は幅 0.5 cm の細切りにし、A を混ぜ込む。ねぎは 2/3 はみじん切りにし、1/3 は白髪ねぎにする。生姜とにんにくはみじん切りにする。ご飯は冷ましておく。
- ② フライパンに油大さじ 1 を入れ強火にかけて牛肉を炒め、火が通ったらいったん取り出す。
- ③ 残りの油大さじ 1 を入れ、①のにんにくと生姜を入れて香りが出てきたらみじん切りしたねぎを炒め、冷めたご飯を加える。溶き卵を加え混ぜ合わす。
- ④ ②の牛肉を戻し入れ炒め合わせる。鍋肌から醤油を加え混ぜ合わせ、黒酢を加えてさっと混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、白髪ねぎを飾る。黒酢はお好みで追加して頂く。

エネルギー 495 kcal 蛋白質 21 g 塩分 1.9 g