

米料理

さっぱりおろしポン酢牛丼

〈材料 4人分〉

白米 2合
牛肩薄切り肉 400g
タマネギ 1個
糸こんにゃく 100g

A

しょうゆ 60cc
酒 大さじ3
砂糖 大さじ3
みりん 大さじ2
だし汁 400cc

おろしショウガ 少々

ダイコン 6分の1本

オクラ 8本

B

しょうゆ 大さじ1
酢 大さじ1
砂糖 小さじ1
レモン果汁 小さじ1



〈作り方〉

- ① タマネギはくし切りにする。
- ② 糸こんにゃくは適当な長さに切り、沸騰した湯で一度ゆで、ざるにあけ、水気を切る。
- ③ 鍋にAを入れ一煮立ちしたら、タマネギを入れ柔らかくなるまで煮る。
- ④ 牛肉と②を加え、火が通るまで煮る（あくは取り除く）。
- ⑤ ダイコンはすりおろす。
- ⑥ オクラは塩（分量外）で板ずりをし、さっとゆで、厚さ5mm程度の輪切りにする。
- ⑦ Bをボウルで合わせてポン酢を作る。
- ⑧ 丼に炊いたご飯を入れ、④を盛り付ける。大根おろし、オクラをのせてポン酢を掛ける。

【エネルギー480kcal、タンパク質26g、塩分2.9g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里）