

しゃきしゃき牛丼

材料	使用料 (1人分)		切り方	作り方
牛肉	20	g		① フライパンにごま油を熱し、にんにくを香りがでるまで炒め、牛肉を加え炒める。 ② 人参を加え炒める。 ③ 切干大根を加え炒める。 ④ 小松菜を加え炒める。 ⑤ 調味料を加え味をつける。 (しょう油は加減しながら加えていく。) ⑥ 白ごまを加え仕上げる。 ⑦ 米飯の上のにのせて完成！
切干大根	4	g	戻してしぼる	
人参	10	g	短冊切り	
小松菜	15	g	2cm長さ	
にんにく	0.5	g	みじん切り	
ごま油	2	g		
酒	1	g		
さとう	2	g		
しょう油	4.5	g		
塩こしょう	適量			
白ごま	2	g		
米飯	1	杯		

※にんにくはチューブでもOK！

※切干大根は長かったらざくざくと切っておく！

