

# シシリアンライス(牛丼の洋風)

## 材料 (約4人分)

牛バラ切り落とし(その他肉可)約 300g 程度

たまねぎ中 1~2 個

レタス(1/2)又は千切りキャベツ 1/2 袋

ミニトマト(無くても可)10 個くらい

☆砂糖大 4

☆醤油(めんつゆでも可)大 4

☆みりん(めんつゆ使用時は不要)小 2

☆酒(めんつゆ使用時は不要)大 4

☆にんにく(チューブ可)小 1

☆生姜(チューブ可)小 1

★(必須)マヨネーズ又はすりごま(仕上げ用)

適量



## 作り方

1



牛肉を 2 cm位に切り、☆の調味料で漬け置きする (各材料や調味料の量はご家庭の味付け好みに変更して下さいね ♪ 甘辛です)

2



玉ねぎを細ぎり、フライパンに油を入れ、火が通る位に炒める。漬けダレごとお肉を投入し炒める。

3



漬けダレの汁気が無くなるまで、良く炒める(炒煮)お皿にご飯...レタス葉物...お肉の順に乗せトマトを飾り※マヨネーズをかける