

にらと牛肉辛みそ丼

唐辛子と味噌でにら、牛肉を味付け。ピリッとした辛さが食欲をそそる一品。

(ご飯 50 g で 144kcal)

【材料】(1 人分)

| | |
|-----------------|---------|
| ご飯 | 50~70 g |
| アルギットにら | 2 本 |
| 牛肉 | 30 g |
| 味噌・みりん・サラダ油・片栗粉 | 少々 |
| 唐辛子の輪切り | 少々 |
| (お好みで) コチュジャン | 少々 |



【作り方】

にらを 4 cm に切る。牛肉は幅 1 cm に切り、片栗粉をまぶす。牛肉と唐辛子をサラダ油で炒める。最後ににらを加え、熱々のご飯にかける。