

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。