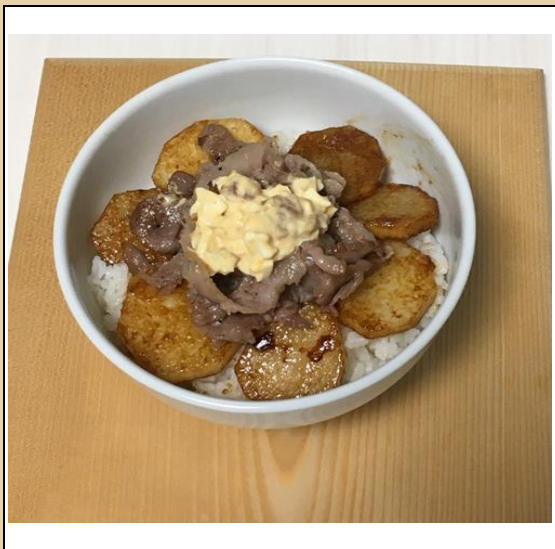




五戸スタミナ丼



材料(2人分)

		〈切り方〉
倉石牛バラ肉	200g	→ 適度な大きさに切る
長芋	100g	→ 0.5~1cmの厚さで輪切り
塩、こしょう		
めんつゆ	大さじ2	
ゆで卵	2個	
マヨネーズ	大さじ3	
コムラのなんばんみそ	大さじ2	
ご飯	2人分	
ブラックペッパー	少々	

手順

- ① 食材は切り方のとおり切る。
- ② フライパンを熱し、牛肉を焼く。この時、牛脂がついてきたら使用しても良い。
- ③ 肉を塩、こしょうで味付けし、皿によけ、そのフライパンで長芋を焼いていく。
- ④ 半透明になったらめんつゆで味をつける。
- ⑤ ゆで卵を器に入れてつぶし、マヨネーズ、コムラのなんばんみそを加え、タルタルソースを作る。
- ⑥ 器にご飯を盛りつけ、その上に長芋、牛肉、タルタルソースの順に盛りつけ、最後にブラックペッパーを好みの量かければ完成。

コツ・ポイント

好みで牛肉を源たれで炒めると、少し濃い味でご飯のすずむ味付けになります。

レシピ誕生の経緯

五戸の特産品でスタミナの付きそうな丼ものを考えました。