



## 夏のさっぱりトマト牛丼

and\*one kitchen さん

たまねぎ

トマト

青ジソ

材料・作り方(4人分)

牛薄切り…………… 300g  
たまねぎ…………… 大 1/2 玉  
トマト…………… 大 1 個  
レタス…………… 4 枚  
ごま油…………… 少々  
砂糖…………… 大さじ 2  
しょうゆ…………… 大さじ 3  
みりん…………… 大さじ 2  
いりごま…………… 少々  
マヨネーズ…………… 大さじ 1  
コチジャン…………… 小さじ 1  
青ジソ…………… お好みで  
ごはん…………… 適量

1. フライパンにごま油を熱して牛肉を炒め、色がついたら たまねぎを入れて炒める。
2. しんなりと火が通ったら、砂糖、しょうゆ、みりんを味付けし、最後にトマトを入れて軽く火を入れる。
3. レタスを細切りにしたものを冷水につけてパリッとさせ、ごはんの上に盛る。
4. 2で炒めた肉をのせて、ごまをふる。  
青ジソがあればそれものせる。
5. コチジャンとマヨネーズを混ぜて別に添える。

(調理時間 30分)