



甘辛牛肉うどん

佐伯 美樹

材料・分量(4人分)

牛乳	600ml	牛肉	280g
白だし	30ml	玉ねぎ	1/2個
酒	100ml	ねぎ	適量
しょうゆ	70ml	砂糖	大さじ3
砂糖	大さじ1	しょうゆ	大さじ3
みりん	50ml	みりん	大さじ2
うどん	4人分	油	適量

作り方(時間:40分)

【つゆ】

- ① 牛乳・白だし・酒・しょうゆ・砂糖・みりんを鍋に入れ温める。

【牛肉の甘辛炒め】

- ② 玉ねぎを千切りに、ねぎを小口切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油を入れ、牛肉を炒めて赤みが残る程度になったら砂糖を入れ絡め、玉ねぎを入れる。
- ④ 玉ねぎが半分ぐらい炒まったら、みりん・しょうゆを加え強火にして煮からめる。

【うどんをゆでる】

- ⑤ 器にうどんをうつしてその上に牛肉をのせる。最後にねぎをかける。

セールスポイント

甘辛の牛肉をのせてアクセントをつけてみました。

乳製品なので牛肉を使ってみました。