

牛丼

材料	(1人分)
米	100 g
牛薄切り肉	100 g
玉ねぎ	100 g (1/2 個)
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
水菜	30 g



用意するもの
 ボール小2,
 さい箸, フライパン小,
 ざる, 大さじ, 小さじ
 まないた, 包丁, どんぶり,
 小鉢, 箸 箸置き

★飯はあらかじめ炊いて
 おく

① 水菜

3cm幅

② 玉ねぎ

薄切り

③ 牛肉

3cm幅

④ 牛肉, 玉ねぎを炒める

肉の色が変わってきたら...

⑤

みりん…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
酒…大さじ1

ふたをして2分煮る(弱火)

⑥

飯の上に水菜をのせる

肉をのせる

きゅうりとわかめの酢の物

材料	(1人分)
きゅうり	50g (1/2 本)
塩	少々
カットわかめ	0.5 g (少量)
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2

★合わせ酢をつくる

酢…大さじ1, しょうゆ…小さじ1
砂糖…小さじ2

よく混ぜる



きゅうり

薄い輪切り

塩少々をふって5分おく

水気をしぼる

カットわかめ

水に浸して5分おく

水気をしぼる

きゅうり, わかめを合わせ酢であえる