

Happyガスで Cooking!!

保存版
249

7chにて毎月1回、好評放送中の上野ガスのお料理番組「HappyガスでCooking!!」。番組で作ったお料理のレシピを毎月このページでご紹介いたします。

Let's Cooking!!



おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

ここに掲載しているレシピは過去に放送したものです。

これ、やってみてー！ 吉原ひろこ先生のレシピシリーズ

やさしい焼き肉丼

今回から、新シリーズ「これ、やってみてー！」をお送りします。初回は伊賀の食材をふんだんに使い、視点を変えた調理法で高齢者にもやさしい焼き肉丼を作ります。



やさしい焼き肉丼 材料 2人分

米	1合	刺身醤油	約大さじ3
牛すき焼き用薄切り肉	300g (牛脂またはサラダ油少々)	にんにく	1かけ
菜花	100g(1把) (茹でるための塩少々)	炒りごま	少々



作り方

1、ご飯を炊いておく。

2、フライパンに水を入れて沸かし、塩少々を入れて菜花をサッと茹でる。冷水に取って色止めし、よく絞って、食べやすい大きさに切る。



菜花のない時季には、ほうれん草など青菜ならなんでもOKです！

3、2で使用したフライパンは、水気を拭き取っておく。

4、にんにくを薄切りにして、刺身醤油に浸し、香りを移しておく。



刺身醤油はみりん(地方によっては水あめ)が入っていて甘みがあり、肉に絡みやすいです。刺身醤油がなければ、普通の醤油にみりんを足して、少し甘いと感じるぐらいにすれば良いです。

5、牛薄切り肉は、一枚の長さや幅を見て、焼きやすい大きさに切っておく。



6、炊いたご飯を丼に盛り付ける。

焼いたお肉をすぐにのせられるように、先にご飯を盛っておきます。

7、フライパンを熱して牛脂(またはサラダ油)を引き、牛肉を一枚ずつサッと焼く。焼き上がりを4の刺身醤油にくぐらせて、すぐにご飯の上のせる。これを繰り返し、適量の焼き肉をご飯にのせる。

8、菜花を添え、炒りごまをひねってかける。出来上がりを冷めないうちに食べましょう♪

8月の放送は… HappyガスでCooking! 楽うまLive「夏野菜のキーマカレー」をお送りします。

放送日：8月24日(日) 19:15 ~ 8月30日(土) 18:30

上野ガスのホームページで過去のレシピもご覧になれます。

<https://www.ueno-gas.co.jp>