

食欲増進！簡単ローストビーフ丼

材料（4人分）

牛赤身肉（塊）・・・500g

A 濃口醤油・・・大さじ3
 酒・・・大さじ3
 みりん・・・大さじ3

玉ねぎ・・・1/2個
 貝割れ大根・・・1パック

【ガーリックライス】

米・・・2合
 バター・・・10g
 にんにく・・・1片
 パセリ・・・適量

【キノコのマリネ】

キノコ類・・・各1/2パック
B 酢・・・大さじ1
 オリーブオイル・・・適量
 塩・・・ひとつまみ
 こしょう・・・適量
 パセリ（みじん切り）適量

下ごしらえ

- ・牛赤身肉は水分をキッチンペーパーで拭き取る
- ・**A**をボウルに入れ、混ぜ合わせる
- ・玉ねぎは半分はみじん切り、残りは薄切りにする
- ・貝割れ大根は根元を切り、1/2にする

【ガーリックライス】

- ・米は研いで浸水させる
- ・にんにくは包丁でつぶす
- ・パセリはみじん切りにする

【キノコのマリネ】

- ・**B**をボウルに入れ、混ぜ合わせる



作り方

- ① ガーリックライスを作る。炊飯鍋に米、水、にんにく、バターを入れて炊く。炊飯機能：2合
- ② ローストビーフを作る。グリルを予熱する。グリル：2分
 グリルに牛赤身肉、キノコ類を並べ加熱をする。上下強火：8分
- ③ ②の牛赤身肉に**A**をかけ、粗熱が取れるまでアルミホイルで包む。
- ④ キノコのマリネを作る。②のキノコを熱いうちにほぐし、**B**と混ぜ合わせる。
- ⑤ ソースを作る。鍋に③の牛赤身肉のつけ汁を入れ、沸騰させる。
 みりん、玉ねぎ（みじん切り）を入れて煮詰める。
- ⑥ ローストビーフの粗熱が取れたら、薄切りにする。
- ⑦ ご飯が炊けたらにんにくを取り出し、パセリを入れて軽く混ぜる。
- ⑧ 丼ぶりにガーリックライスを入れ、ローストビーフをのせる。
 ソースをかけて、玉ねぎ（スライス）、貝割れ大根をのせる。
 器にキノコのマリネを盛り付ける。

