



牛あぶり丼

[15] おばんざい ひでちゃん 〈店主 阿部 ひで子さん〉

材 料 *4人分

牛肩ロース肉(薄切り肉)	コシヨー	15g
4枚(1人分)	ごま	少々
山わさび	かいわれ(かざり用)	
しょうゆ	米(ななつぼし)	200g
塩		15g

つくり方

- ① 薄切り肉を網焼きにし、塩、コシヨーをふり、サッと表面を焼く。(フライパンでもOK)
- ② ご飯に①をのせ、しょうゆとすった山わさび、ゴマをかけ、かいわれを飾って出来上がり。