

チーズトマトのイタリアン SUKIYAKI♡

ペンネーム

チャーミーリボン さん (松山市)

材料 (2人分)

●牛細切れ肉	300g
塩麴	大さじ2
●玉ねぎ	1個
●水菜	1/2束
●しめじ	1/2パック
●エリンギ	1/2パック
●トマト	2個
●モッツアレラチーズ	1個
すりおろしにんにく	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1

【割り下】

昆布出し汁	150cc
みりん	40cc
酒	40cc
しょうゆ	40cc
砂糖	大さじ2

【×のチーズリゾット】

▲白ごはん	お茶碗1杯
▲牛乳	100cc
▲とろけるチーズ	適量
パセリ	適量



Let's cooking!

1. 牛肉は塩麴に1時間以上漬け込み、●の材料は食べやすい大きさに切る。

2. 中温のホットプレートにオリーブオイルをしき、すりおろしにんにくを入れ、①のトマトとモッツアレラチーズ以外を入れて炒める。

3. ②に割り下の調味料を入れ、軽く混ぜ、①のトマトとモッツアレラチーズをのせてふたをして、全体的に火が通ったら出来上がり。

※ 【×のチーズリゾット】 ×に▲の材料を入れて、ひと煮立ちして、パセリをかけて完成。

〈PRポイント〉

牛肉は塩麴に漬け込むことでやわらかく旨味アップに！！安いお肉や硬いお肉がやわらかくジューシーに変身します。週末のご褒美やおもてなしに♡