



# 焼肉

YAKINIKU

調理部位 肩、肩ロース、モモ、ソトモモ

調理時間

15  
min

難易度 ★☆☆

## 材料(2人分)

和牛(肩、肩ロース、モモ、ソトモモなど) …	200g
玉ねぎ(a) ……………	50g
にんにく ……………	1かけ
ごま油 ……………	10cc
<b>A</b> 砂糖 ……………	20g
しょう油 ……………	30cc
酒 ……………	30cc
水 ……………	30cc
白いりごま ……………	6g
サラダ菜 ……………	適量
赤パプリカ ……………	適量
しいたけ ……………	適量
玉ねぎ(b) ……………	適量

## 作り方

1. 牛肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎ(a)、にんにくはみじん切りにする。
2. 焼肉だれを作る。フライパンにごま油を中火で熱し、玉ねぎ(a)とにんにくを炒め、しんなりしたら**A**を加えてひと煮立ちさせて火を止める。
3. 赤パプリカは縦2cm幅に切り、玉ねぎ(b)は1cm厚さの半月切りにし、しいたけは石づきを落とす。
4. 焼き網の上で牛肉を両面焼き、2のたれをつけていただく。3の野菜類も焼く。サラダ菜に肉や焼き野菜を包んでいただいてもおいしい。

◎網焼きのほか、フライパンで焼いても良い。