

BON APPÉTIT!

ポナペティ

召し上がれ!

広告商品売り出し期間

7/19(木) 20(金)



コルトエイジングビーフ&
グリル店長・加茂川淳レシピ

ビーフ蒲焼丼

調理時間
40分以内

材料(2人分)

牛蒲焼丼用カルビ…400g

ねぎ(千切り)…適宜

わさび…適宜

ごはん…300g~400g

【蒲焼だれ】

・醤油…大さじ6

・みりん…大さじ6

・酒…大さじ2

・砂糖…大さじ4

(※1)



お肉の切れ目のいれ方

作り方

- ①みりんと酒を鍋に入れ、火にかける。アルコールが飛んだら、醤油と砂糖を入れて弱火で10分加熱し(吹きこぼれに注意)、濾してすぐに冷ます。
- ②肉の表面に軽く切り込みを入れ(※1)、ジップロックなどのしっかり封のできる袋に肉と蒲焼だれを1/3入れて軽く揉み込み、そのまま10分程置く。(袋で漬け込むことでたれの量が少なくて済みます。)
- ③油をフライパンに入れ(分量外)漬け込んだ肉を焦げないように焼く。両面に焼き色がついたら、残りの蒲焼だれを1/3加え、煮詰めすぎないように注意しながら焼く。
- ④ごはんに蒲焼だれの残りをたらし、その上から焼いた肉をのせる。ねぎとわさびはお好みで、わさびの代わりに山椒にしても相性抜群!

※たれの分量は多めになっております。お好みで量を調節してください。