

コロナに負けるなレシピ集【肉料理④】

牛肉干しいたけ丼（2人分）

牛肉と干しいたけのうま味が見事にマリアージュするお手軽絶品丼！（農林水産省）

■材料	《作り方》
■ 【A】	
干しいたけ 6枚	① 【A】をファスナー付き保存袋に入れてよく混ぜ、冷蔵庫に入れて約8時間おいて戻す。
プレーンヨーグルト 90g	
■ 【B】	
醤油 50ml	② ①は大きければ食べやすい大きさに切る。
みりん 50ml	
酒 50ml	③ 鍋に【B】を入れて火にかけ、煮立ったら②、牛肉、薄切りにしたたまねぎを加える。再度煮立ったら弱火にして5分ほど火を通す。
水 50ml	
牛細切れ肉 150g	
玉ねぎ 60g	
ごはん 2杯分	
紅しょうが 適量	④ 器にご飯を盛り、③をのせて紅しょうがを添える。

コツ・ポイント

あらかじめ軸を折っておくと早く戻ります。また、ヨーグルトを使って戻すことで、コクが深まります。戻す時間は冷蔵庫で約8時間ですが、2日から3日なら浸したままおいても大丈夫です。

このレシピの生い立ち

DRYandPEACE のレシピです。 <https://www.dryandpeace.com/>

農林水産省広報誌 aff 9月号にも掲載。

http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/index_1909.html

（出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」）

<https://cookpad.com/recipe/5843723>

