

エフエム沖縄「県産いい肉 まーさんタイム」で放送されたレシピの紹介です。

パーソナリティ：玉城よしの

料理講師：仲村公子（琉球調理師専修学校 琉球料理講師）



★牛肉料理「牛カルビ甘辛どん」(11/11 放送)

■材料（4人分）

牛肉（焼肉用）・・・300g

（調味料）

さとう・・・・・・・・大さじ1

酒・・・・・・・・大さじ1

しょうゆ・・・・・・・・大さじ3

にんにく・・・・・・・・大さじ1（おろし）

ごま油・・・・・・・・大さじ1強

こしょう・・・・・・・・少々



ごま油・・・・・・・・大さじ2

にんにく・・・・・・・・1かけ（うす切り）

かいわれ菜・・・・・・・・2パック

切り海苔・・・・・・・・適宜

コチジャン・・・・・・・・適宜

白炒りごま・・・・・・・・大さじ2

ご飯・・・・・・・・適宜



■作り方

①調味料の材料をボウルに混ぜ牛肉を加え、混ぜ込み下味をつける。

②フライパンにごま油、にんにくを加え中火にかけ、香りがでたら強火にして

①の牛肉を汁気を切って加え、両面をこんがり焼く。

③どんぶりにご飯を盛り、切り海苔を散し②の牛肉をのせ、かいわれ菜、コチジャンを添え、白ごまを散らす。