



上州牛のスタミナ牛丼 | 人分: 674キロカロリー・塩分3.2g

群馬名産「上州牛」で作る

# 上州牛のスタミナ牛丼弁当

～ 行事や年度末でみんなお疲れ!? 疲労回復を忘れずに ～

## 上州牛のスタミナ牛丼 2人分の作り方

ぐんま  
食材



上州牛は群馬を代表とするブランド牛で、利根川の清流と群馬の名峰の赤城・榛名・妙義のもとで丁寧に育てられている。牛肉には筋肉の材料となるタンパク質やエネルギー源となる脂質が豊富なよ。ビタミンB12と鉄分もあり、貧血予防や改善にも役立つわよ!

- 上州牛肉薄切り: 250g
- 玉ねぎ: 1/2個
- にんにく: 1片
- 紅しょうが: 20g
- サラダ油: 大さじ1
- 【A】 醤油: 大さじ2
- 【A】 みりん: 大さじ2
- 【A】 砂糖: 大さじ1
- 【A】 酒: 100cc
- 【A】 水: 100cc



### STEP.1

牛肉薄切りを食べやすい大きさに切り、玉ねぎ、にんにくは薄切りにします。



### STEP.2

鍋にサラダ油を入れ熱し、玉ねぎを中火から弱火で2～3分炒めます。



### STEP.3

②に牛肉、にんにく、【A】を加え、落とし蓋をし中火で10分煮込みます。



### STEP.4

器(お弁当箱)にご飯を盛り、③のをせ、紅生姜を添えます。

常備菜やおつまみにも!

多めに作って、次の日のお弁当にしたり作り置きにするとよいです。冷蔵で2～3日、冷凍で1～2週間保存できます。