

## 牛井

合計加熱調理時間 約40分

[1人分：806kcal／食塩相当量：2.6g]

ボリュームたっぷりの定番どんぶり。  
牛肉とタマネギにつゆがよく染み込んで、ごはんが進みます。



## 材料 (14人分)

牛小間切れ肉	1400g
ショウガ (千切り)	28g
<材料a>	
水	420g
しょうゆ	210g
酒 (煮切る)	98g
みりん (煮切る)	98g
砂糖	56g
タマネギ (1cmのくし型切り)	840g
温かいごはん	2800g
紅ショウガ	75g

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。  
※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

## 分量

14人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	40分	160℃

## 下ごしらえ

- ・<材料a>は混ぜ合わせる。
- ・温かいごはんの作り方について[→詳しくはこちら](#)

## 作り方

1. ボールに牛小間切れ肉、ショウガを入れて<材料a>を加えて混ぜ合わせ、10分程漬け込む。
2. 65mmのホテルパン2枚にタマネギを入れ、1を広げてのせ、フタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 全体をよく混ぜ合わせる。
4. 器に温かいごはんを盛り、3をのせて紅ショウガを添える。

**調理ポイント** ◆作り方2で加熱する際、牛肉は重なるとくっついてしまうため、広げてのせる時に注意すること。