

【作品名】 まろやかミルク牛丼

さいとう はな
氏名 齋藤 花

【材料】（4人分） 牛乳 200 ml

牛切り落とし肉	300g
ブラウンマッシュルーム	4つ
玉ねぎ	1個
薄力粉	大さじ1
油	
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
粉チーズ	
パセリ	
ご飯	約600g

【作り方】

- ① 玉ねぎとマッシュルームを薄切りにする
- ② フライパンに油をひいて、玉ねぎを少し炒める
- ③ 牛肉を加えて、火が通るまで中火で炒める。
- ④ マッシュルームも加える。
薄力粉をふり入れて粉っぽさがなくなるまで弱火で炒める。
- ⑤ ④に牛乳を少しずつ加える。
塩こしょうで味を調えて、牛乳の汁気が減るまで煮る。
- ⑥ 器にごはんを盛り⑤を盛り付ける。
粉チーズ、パセリをかけて完成。

【ポイント】

千葉県の名産であるマッシュルームを使用しました。牛乳を使い普通の牛丼とは少し違ったシチューのような洋風でまろやかな牛丼に仕上げました。