



## 匠の味噌マヨ焼肉丼

1人分  
3,490kcalの  
地下水が育まれます

### 材料

1人分

えこめ牛(焼肉用)	約 100g
地下水を育む米	1膳分(ごはん約240g)
レタス	1~2枚
かいわれ大根	適量
ごま油	適量
マヨネーズ	適量
七味唐辛子 (または一味唐辛子)	適宜

匠の味噌	大さじ1(約18g)
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
すりごま	大さじ1
おろしニンニク	小さじ1
おろしショウガ	小さじ1

- レタスは2cm幅に切る。かいわれ大根は根元を落として洗う。Aはボウルで混ぜ合わせておく。
- フライパンにごま油を熱し、牛肉を入れて中火で片面をさっと焼く。裏返してすぐにAを大さじ2に加え、全体にタレを絡めて火を通す。
- 炊きたてのご飯を丼によそい、レタスと②を順にのせる。全体にマヨネーズをかけて七味唐辛子を振り、かいわれ大根を添える。



### ポイント

- タレは、冷蔵で3日ほど保存が可能です。多めに作っておくと便利です。
- 牛肉は焼きすぎると食感が硬くなります。片面を焼いて裏返したらすぐにタレを入れ、タレを絡めるようにして火を通してください。

### 材料

4人分

えこめ牛(切り落とし肉・薄切り)	約 250g
地下水を育む米	3合(生米約450g)
水菜	1/2袋
ニンニク	1片
ショウガ	1片
白髪ネギ	5cm分
サラダ油	大さじ1
白だし	大さじ3

今回使用した  
ウォーターオフセット賛同商品



A	匠の味噌	小さじ2(約12g)
	醤油	大さじ1
	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ1

- 米は洗って30分ほど浸水させておく。水菜は根元を落とし、長さ3cmに切る。ショウガは千切りにして水にさらし、ニンニクはみじん切りにする。Aはボウルで混ぜ合わせておく。
- 炊飯器に米と白だしを入れる。3合の目盛りまで水を加え、通常通り炊飯する。
- フライパンにサラダ油とニンニクを入れて火にかけ、香りが立ったら牛切り落とし肉を加えて中火で炒める。肉の色が変わってきたらAを加え、汁気が無くなるまで炒め煮する。
- ご飯が炊き上がったら③と水気を切ったショウガを加え、蓋をして10分間蒸らす。塩とこしょうで味を調え、水菜を加えてざっくりと混ぜる。器に盛り、白髪ネギをこんもりとのせる。



### ポイント

- 具材は米と一緒に炊かず、炊き上がりに加えることで、肉が硬くなるのを防げます。また、蒸らすひと手間で全体がまとまり、美味しく仕上がります。
- 水菜の代わりにクレソンやパクチーなどを使うと、違った味わいを楽しめます。



## えこめ牛と水菜の混ぜご飯

1人分  
2,890kcalの  
地下水が育まれます

※1人分の分量は、上記レシピを4等分にして計算したものです