

# 牛肉と玉ねぎのバターいため



## 作りかた

1. 牛肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①の牛肉をかるくほぐして並べ、その上に玉ねぎを入れる。
3. 合わせたAを②の上からかけ、その上にバターをのせ、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き **063 牛肉と玉ねぎのバターいため** で加熱する。
5. 加熱後、よくかき混ぜ、皿に盛り、黒こしょうをふり、糸とうがらしと小ねぎを添える。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約4分	1～2人分	 <b>テーブルプレート</b> 底面	244kcal	2.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
牛切り落とし肉	75g	150g
玉ねぎ(薄切り)	50g	100g
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
片栗粉	大さじ1/2	大さじ1
A 酒	大さじ1/2	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1	小さじ2
A 塩	少々	少々
バター	5g	10g
あらびき黒こしょう	適量	適量
糸とうがらし	適量	適量
小ねぎ	適量	適量

## 牛肉と玉ねぎのバターいためのコツ

### 野菜の形状や配合は

作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。  
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。  
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。

### ボウルへ入れる手順は

作りかた通りに入れます。  
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。

### やわらかくしたいときは

仕上がり調節 **やや強** または **強** で加熱します。

### 容器は大きくて深めの物を

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

### ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。