

稚内海上保安部巡視船りしりの海保飯！

～牛すじ丼～

★材料（4人分）

- ・牛すじ 500g
- ・長葱 1本
- ・生姜 1塊
- ・生卵 4個



★調味料

- ・酒
- ・みりん
- ・醤油
- ・本だし
- ・ざらめ糖
- ・砂糖



★作り方

- 1 牛すじを軽く洗い、水から火にかけて茹でます。
- 2 ひと煮立ちさせたら、アクが出るので、一度ザルにあげてください。
- 3 新しい水を鍋にいれ長葱（青い部分）とスライスした生姜を入れ、沸騰させてから弱火で1時間煮ます。



※ 1時間煮たら写真のようになります。



- 4 鍋から長葱と牛すじを取り出し、長葱は捨て、牛すじは5mm幅に切ります。



※切った牛すじと煮汁です。



5 煮汁に調味料を入れ、すき焼き風の味付けをして、牛すじを入れます。

ポイント この後、1時間煮るので味を
やや薄めに作っておきましょう。



※ 1時間煮ると写真のようになります。



6 温泉卵を作り、長葱の白い部分で
白髪葱を用意しておいてください。
ご飯が入ったどんぶりに、牛すじを乗せ
真ん中に温泉卵を落とし、周りに白髪葱
をトッピングしたら完成です！

