SHIMOMURA
オーナーシェフ
下村邦和の
カンタン丼！
レシピ⑥

女性必見！
美容にイイ丼

美味しくてお肌プリプリ！

「コラーゲン！牛もつ丼（2人前）」

牛もつは
下煮の時に
軟らかくするのが
ポイント！

【材料】
牛もつ小腸…200g / 長ネギ…30g
生姜店25g / キャベツ…50g
一味唐辛子…適量 / 万能ねぎ…適量
いりごま…適量 / 丼ご飯…1杯
日本酒…大さじ1杯 / 醤油…大さじ2杯
みりん…大さじ1杯 / 砂糖…大さじ1杯

【作り方】
①：牛もつをボイルして水で洗った後、鍋に戻し長ネギとニンニク、ショウガ20gを入れて1時間程度もつが軟らかくなるまで下煮する。
②：調味料を全て合わせてよく混ぜておく。
③：フライパンにサラダ油（分量外）を入れて一口大に切ったキャベツを炒める。
④：③に軟らかくなった1を加えて炒め、2を加えて汁けがなくなる寸前まで煮詰める。
⑤：丼御飯に④を盛り、小口切りの万能ねぎといりごまを散らす。
⑥：喰らう。