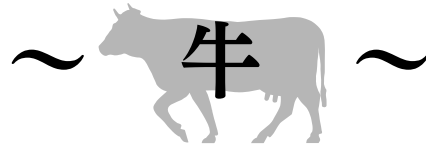


# 丑の日

「う」のつく食べ物を食べよう！！



R8.7.25

## 丑の日って？

土用の丑の日とは、季節の変わり目である「土用」の期間中に巡ってくる十二支の「丑」に当たる日で、暑さで体調を崩しやすい時期に「う」のつく食べ物（特にうなぎ）を食べて無病息災や夏バテ防止を願う日です。

## 丑の日にちなんで牛丼を作ってみよう！

### 材料【2人分】

|          |              |
|----------|--------------|
| あたたかいごはん | どんぶり2杯(400g) |
| 牛切り落とし肉  | 200g         |
| 玉ねぎ      | 1/2個         |
| 紅生姜      | 適量           |
| ☆調味料     |              |
| 酒        | 大さじ1         |
| みりん      | 大さじ2         |
| 砂糖       | 小さじ2         |
| しょうゆ     | 大さじ2         |
| 水        | 200cc        |

①玉ねぎはくし形に切る。

②鍋に玉ねぎ、☆を入れて熱し、煮立ったらふたをして中火で5分加熱する。

③牛肉をほぐしながら加えて、アクを取りながら弱火で10分加熱する。

④器にあたたかいごはんを盛り、上に③を乗せて完成！



※衛生面や感染症予防のため、マスクの持参をお願いいたします。

他にはどんな牛料理があるかな？