



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



関西スーパーオリジナルブランド牛「えびの黒牛」で

牛肉のレタス炒飯



一人あたりのエネルギー 640kcal	食塩相当量 2.4g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

牛肉 バラカルビ 焼肉用 100g
白ねぎ 45g
レタス 2枚
溶きたまご 2個分
市販の生姜甘酢漬け 20g
あたたかいご飯 360g
塩 ひとつまみ
塩・こしょう 少々
ぼん酢しょうゆ 大さじ1・1/2
ごま油 小さじ1
サラダ油 小さじ1

■作り方

- ①牛肉は細切りに、白ねぎはみじん切り、生姜甘酢漬けは粗みじん切りにする
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、牛肉を加えて塩をふり、火が通ったら一度取り出しておく
- ③フライパンが汚れていたら軽く拭き取り、サラダ油を入れて熱し、溶きたまごを入れる
- ④半熟状になったらご飯を加え、よく混ぜ合わせながら炒める
- ⑤全体がほぐれたら、白ねぎ、塩・こしょうを加えて強火で炒め合わせる
- ⑥ご飯がバラバラになったら②と生姜甘酢漬けを加えて炒め、鍋肌にぼん酢を入れて味付けする
- ⑦味が調ったら、レタスをちぎりながら加え、サッと炒め合わせ、お皿に盛付ける



こしょうは多めがおすすめです!
辛いものが好きな方は粗挽きこしょうもおすすめです!

cooking memo