



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

焼肉丼



| | | |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| 一人あたりのエネルギー 927kcal | 食塩相当量 4.7g | 調理時間 約10分 |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|

この表示値は目安です

■材料 (1人分)

牛肉 パラ 鉄板焼用…………… 100g
あたたかいご飯…………… 180g
焼肉のタレ…………… 大さじ3
白炒りごま…………… 小さじ1/2
細ねぎ…………… 1/2本
サラダ油…………… 大さじ1

■作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を焼き、火が通ったら焼肉のたれを加え、牛肉を返しながら全体に味を馴染ませる
- ②器にご飯を盛り、①、ごまをふり小口切りにした細ねぎをのせる

cooking memo