



「ペッパーランチ風 焼肉ごはん」

＜材量＞4人分

- ・ごはん…4人前
- ・有塩バター…16g程度
- ・豚もも肉（細切れ）…240g
- ・にんにく、しょうが…適量
- ・ごま油…適量
- ・たまねぎ…240g
- ・コーン缶…40g
- ・葉ねぎ…40g

＜調味料＞

- ・しょうゆ…24g（大さじ1と小さじ1）
- ・みりん…20g（大さじ1と小さじ1/2）
- ・砂糖…8g（大さじ1）
- ・はちみつ…5g（小さじ1）

＜仕上げ＞

- ・レモン汁…5g（小さじ1）
- ・ごま油、こしょう…適量



バターライスにあまからく炒めたお肉をのせた、ペッパーランチ風の焼肉ごはんです♪
焼肉のたれを使わなくても、おいしくできます！ぜひ、つくってみてください！



＜作り方＞

- ①にんにく、しょうがはみじん切りにする。たまねぎはくし切りにする。葉ねぎは小口切りにする。
- ②調味料を合わせておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを加えて香りが出たら、お肉を加えて炒める。
- ④たまねぎを加えて炒め、たまねぎがしんなりしたら、調味料を加えて炒める。
- ⑤コーン缶、葉ねぎを加えてさっと炒めたら、仕上げにレモン汁、ごま油、こしょうを加える。
- ⑥炊きあがったごはんにはバターを混ぜる。
- ⑦バターライスの上に、焼肉をのせたら、完成！☆