



## 牛肉の ガーリックライス

### スタミナアップに～にんにくレシピ① 牛肉のガーリックライス

#### 材 料 (2人分)

牛肉 (細切れでもOK)	.....	120g
にんにく	.....	2片
小ねぎ	.....	適量
塩こしょう	.....	適量
だしパック(中身)	.....	小さじ1/4 ※まるものだしパック使用
サラダ油	.....	適量
バター	.....	10g
あたたかいご飯	.....	2膳
粗びき黒こしょう	.....	適量

- 1 牛肉は食べやすい大きさに、にんにくは薄切り、小ねぎは小口切りに。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、牛肉をさっと炒めて塩こしょう・だしパック中身で味つけして、一旦取り出す。
- 3 同じフライパンにバター・にんにくを入れて中火にかけて、香りが出たらご飯を入れる。
- 4 ご飯がパラパラになったら、牛肉を戻して全体的に混ぜたら器に盛り、小ねぎを散らし粗びき黒こしょうをふってできあがり♪

#### コツ・ポイント

- ご飯をよくほぐし、にんにくとバターが行き渡るように炒めてください。
- 牛肉は火を通しすぎると硬くなるのご注意ください。
- 味つけはお好みで調整してください。