



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。