

## ビーフ

「レシピ名」

## ビーフ巻き寿司



### 材料

・肩ロースしゃぶしゃぶ用	80g	・水	大さじ2
・四季だし	大さじ1	・海苔	
・生おろししょうが	2袋		
・きゅうり	1本		
・サラダ菜	6枚		
・酢めし	500g		
・粗製糖	大さじ1/2		



### 作り方

- ① ロースは2～3cmに切る
- ② 鍋に、四季だし・粗製糖・生おろししょうが・水大さじ2を入れて①を煮る
- ③ まきすに海苔を置き、すし飯250gを広げ、サラダ菜と千切りにしたきゅうりと②を置き、しっかり巻く
- ④ 8等分に切り、皿に盛る

## ビーフ

「レシピ名」

## ガーリックライス



### 材料

・肩ローススライス	80g	・レタス	8枚
・にんにくみじん切り	50g	・米油	大さじ1
・SLの卵	1個		
・チンタン万能調味料	1袋		
・醤油	大さじ1		
・万能ねぎ	5本		
・ご飯	300g		



### 作り方

- ① 肩ロースは解凍し、3cm幅に切る
- ② スキレットを温め、米油を入れにんにくを加えてとろ火でゆっくりカリカリになるまで炒める
- ③ ここに肩ロースと醤油を加え、肉に味がよからんだら、ご飯・チンタンを入れパラパラになるまで炒めます
- ④ 器に盛り、卵黄と万能ねぎの小口切りを散らし混ぜあわせ、レタスに包んでどうぞ！