



やみつきガーリックビーフライス

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

2人前

3~4人前

・牛こま切れ肉	1パック(100g)	1パック(180g)
・舞茸	1/2パック(50g)	1パック(100g)
・小ねぎ	1束	1束
・凍 コーン	1袋(40g)	2袋(80g)

【家庭で用意】

A・鶏ガラスープの素	小さじ1	小さじ2
・しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
・おろしにんにく	小さじ1	小さじ2
・ごま油	大さじ1	大さじ2
・塩・こしょう	適量	適量
・ご飯	2人前	3~4人前

〈栄養成分1人前(262g)あたり〉(全体を2人分として計算)

エネルギー 513kcal 蛋白質 11.6g 脂質 26.6g 炭水化物 62.8g 塩分 0.9g

※栄養量の表示には、1人分のご飯(目安:茶碗1杯分(150g))も含めております。

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記しております。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【下ごしらえ】

コーンは冷凍のままお使いください。Aは混ぜ合わせます。

- ① 舞茸はほぐし、小ねぎは小口切りにします。
- ② フライパンにおろしにんにく、ごま油を入れて加熱します。香りが出てきたら、牛こま切れ肉を入れ、塩・こしょうを振って火が通るまで炒めます。
- ③ ①の舞茸を加えて中火で炒めます。
- ④ ご飯を加えてほぐしたら、コーン、Aを加えて炒めます。
- ⑤ 器に盛り、小ねぎをかけたらできあがり。