

材料 (2人前)

牛薄切り肉
(肩ロース肉 (コマ肉も可))
.....100g

A 醤油 小さじ2
砂糖 小さじ1

サラダ油 小さじ2
にんにく 1かけ分 (10g)
にら 1/2束 (50g)
白飯 300 ~ 350g
醤油 小さじ1~2
バター 10g
粗びきこしょう 小さじ1/2

所要時間
15
min

牛肉と にらの 焼き飯

- 1 にらは5mm幅に切る。牛肉は2cm幅に切り、**A**を絡める。にんにくは縦半分に切り、薄切りにする。
- 2 フライパンに油を中火で熱し、にんにくと牛肉を広げ、白飯をその上に広げる。白飯の間から湯気が出てきたら、ヘラで白飯同士の間を少し広げて、2~3分焼く。
- 3 肉の色が変わり、にんにくに焼き色がついたら、ヘラで上下を返し、全体に均一に牛肉が行き渡るように1~2分炒める。
- 4 中央を空け、醤油・バターを入れて、にらを加え、全体に行き渡るように炒める。粗びきこしょうを振り、炒め合わせる。

小田真規子の 即席ごちそう レシピ

第12回



牛肉と白飯を一度に炒めて、
にらとバター・醤油で味つけを。
ステーキハウスのあのメニューが
簡単につくれます。スタミナ感のある
香り強め・ピリ辛で、
やみつきになる味です。



おだ まきこ 料理研究家。スタジオナッツ主宰。美味しく、わかりやすく、長くつくり続けられる料理をモットーに、メニュー提案、レシピ制作に努める。著書は100冊を超える。