

ガーリックライス(sihumi さん投稿)

★材料★

- ご飯 400g
(どんぶり2杯)
- 牛切り落とし 200g
- 塩こしょう 少々
- にんにく 2かけ
- 油 大さじ1
- すき焼きのたれ 大さじ1
(または醤油)
- トッピング (なくてもOK)
 - にんじん 少量
 - ピーマン 少量

★作り方★

- ① にんじん、ピーマンを炒めておく。
- ② にんにくは薄切りにし、牛肉に塩こしょうをする。
- ③ フライパンに油をひき、②のにんにくを弱火で炒める。
きつね色になったら取り出す。
- ④ 同じフライパンで牛肉を炒め、肉の色が変わったらご飯とすき焼きのたれを入れて炒める。
- ⑤ 器に盛りつけ、トッピングで飾ったら完成。



にんにくでスタミナをつけて、
夏の暑さに打ち勝とう！

