

# スタミナ 焼肉ライス

【1人分：728kcal】



## 材料(4人前)

### 1.ご飯

米…………… 340g

### 2.焼肉

牛ばら肉薄切り …… 240g

にら …… 21g

長ねぎ …… 34g

しょうが …… 4g

にんにく …… 4g

酒…………… 大さじ2

a しょうゆ …… 大さじ1と1/2

a 三温糖 …… 大さじ1と1/2

a オリーブオイル …… 小さじ1

### 3.野菜炒め

玉ねぎ …… 85g

青ピーマン …… 47g

赤ピーマン …… 23g

黄ピーマン …… 23g

オイスターソース …… 小さじ1

b しょうゆ …… 小さじ1

b 三温糖…………… 小さじ1/3

b オリーブオイル …… 小さじ1

## 作り方

### 【焼肉の作り方】

①牛肉は一口大の長さにカットする。

②ニラは2cmに切り、しょうが、にんにく、長ねぎはみじん切りにする。

③①②と調味料【a】を混ぜて下味をつけておく。

④フライパンにオリーブオイルををいれ、③を炒める。

### 【野菜炒めの作り方】

①玉ねぎはくし型に切る。ピーマンはせん切りに切る。

②オリーブオイルで玉ねぎ・ピーマンを炒め調味料【b】で味をつける。

### 【盛り付け】

①どんぶりにご飯を盛り付け、焼肉、野菜炒めを盛り付ける。

## ～POINT～

野菜は強火でさっと炒め、食感をよくする。