

熊本トヨペット

POPPIN' カラフルレシピ

5月の旬な食材レシピ

~No. 86~

# レタスを使って 焼き肉ライスバーガー

## ◎ 材料2人分 ◎

- ◎ 牛も肉のうす切り 70グラム
  - ◎ 酒、しょうゆ 各小さじ $\frac{1}{2}$  (下味用)
  - ◎ ごはん 300グラム
  - ◎ サラダ油 適量
  - ★ レタス 1枚 (15グラム)
  - ◎ かいわれ大根 10グラム
  - ◎ マヨネーズ 小さじ $\frac{1}{2}$
- (たれ)
- 酒、しょうゆ、さとう、みりん 各大さじ $\frac{1}{2}$
  - みそ 小さじ $\frac{1}{2}$
  - 水 小さじ $\frac{1}{2}$

## <つくり方>

1. 牛肉は、酒としょうゆで下味をつけておく。ごはんは、1.5cmくらいの厚さの丸型のおにぎりにする。
2. フライパンに油をひいて、おにぎりを中火でこんがり両面焼く
3. おにぎりを焼いたフライパンに油をひいて牛肉を炒め、たれを加えて絡める
4. 土台のおにぎりに、レタスを置いて、牛肉をのせてかいわれを重ね、マヨネーズをかけ、もう片方のおにぎりをはさむ