



10/28 (水) ケチケチなのに本格的～ガーリックライス

(材料)

牛肉：お好きな量
ごはん：1 膳分
オリーブオイル：大さじ1/2
牛脂：1 個
にんにく：1 かけ
玉ねぎ (みじん切り)
バター：少々
塩こしょう：少々
醤油：小さじ1/2
焼き肉のたれ：少々
顆粒コンソメ：少々
ブラックペッパー
パセリ

- ① フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火を点ける。
- ② 香りがしてきたら牛脂、牛肉、玉ねぎを入れて炒める。
- ③ ごはんも加え、顆粒コンソメと塩こしょうを振り、更に炒める。
- ④ ごはんがパラパラになったら醤油と焼き肉のたれを鍋肌から垂らし、よく混ぜ合わせ、火を止めてバターを加えてひと混ぜする。
- ⑤ 皿に盛り、ブラックペッパーとパセリを振る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。