

女性部オリジナル お米を食べよう! レシピ



第13回
ライスバーガー
(酒田きた支部)
上田地区



材料

ごはん……………80g × 6
しょうゆ…………適量
牛薄切り肉…180g
玉ねぎ……………小1個
ゴマ油……………小さじ1と1/2
焼肉のたれ…大さじ2～3
レタス……………3枚
マヨネーズ…適量

作り方

- ① 1個80gの平たい円形のおにぎりを6個作ります。
- ② ①をフライパンで薄く焦げ目がつくまで焼き、仕上げにしょうゆをぬります。
- ③ 牛肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにします。
- ④ ③の牛肉と玉ねぎをゴマ油で炒め、好みの焼肉のたれで味付けをします。
- ⑤ ②のご飯にマヨネーズ、レタス、④をのせます。

レシピのバックナンバーは当日Aホームページでご覧いただけます。