

食欲そそる！

牛肉とコーンの ガーリックライス

20分

1人分あたり
669
kcal

DELISH
KITCHEN



食欲そそる！ 牛肉とコーンの ガーリックライス

20分

1人分あたり
669
kcal



材料 (2人分)

白ごはん	どんぶり2杯(400g)
牛切り落とし肉	150g
コーン	50g
いんげん	5本
にんにく	2かけ
サラダ油	大さじ2

☆調味料

酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

仕上げ

黒こしょう	少々
パセリ〔乾燥〕	少々

- 1 いんげんはへたを切り落とし、輪切りにする。にんにくは薄切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油、にんにくを入れて熱し、香りが立ったら牛切り落とし肉、いんげんを加え、肉の色が変わるまで中火で炒める。
- 3 コーン、白ごはんを加えてよく混ぜて、2～3分ほど炒める。
- 4 ☆を加えて混ぜ、1～2分ほど炒める。器に盛り、お好みで黒こしょう、パセリをちらす。