

2024年7月号

【料理名】ビーフピラフ



【献立】

パプリカのマリネ
きゅうりのスープ

【調理時間】 15分

【カロリー】 633 kcal

【塩分】 2.4g

【主材料】（2人分）

牛もも肉（ステーキ用）…… 1枚（150g）

生しいたけ…… 4枚

青じその葉……10枚

にんにく…… 1片

温かいご飯……500g

A しょうゆ……大さじ1

A 塩、こしょう……各少々

レモン汁……大さじ1

【作り方】

1. 牛肉は1.5cm角に切り、塩少々をもみこむ。しいたけは石づきを除き、8つ割りにする。青じその葉はせん切り、にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにバター20gとにんにくを入れて中火で熱し、香りが立ったら牛肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、しいたけを加えてさっと炒め、ご飯を加えて酒大さじ1をふり、ほぐしながら炒め合わせる。
3. 全体がなじんだらAのしょうゆを回しかけ、残りのAで調味する。青じその葉を加えてレモン汁をふり、ひと混ぜする。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。