フライパンで牛すき定食のたれ
宮崎B級グルメ「肉巻きおにぎり」レシピ

材　　料

材　　料	分量
フライパンで牛すき定食のたれ	50.00 g
ご飯	420.00 g
豚バラ	120.00 g

手　　順

①

材料を準備します。

②

俵にしたおにぎりに肉を軽くひっぱりながら、巻きつけます。

③

熱っしたフライパンに油をひき、強火で表面を焼いて、弱火にして火を通します。

④

肉に火が通ったら、タレを入れてからめます。

⑤

皿に盛り付けて完成です。

キンリューフーズ株式会社
Kinryu Foods