



お米のレシピ supported by 全農

ひんやりおだして、
さらさらっと!



冷やし牛丼茶漬け

食材 (1人分)

ご飯 120 g
牛薄切り肉 50 g

(A)
・しょうゆ 小さじ1
・さとう 小さじ1

ゴーヤ 10 g
万能ネギ (小口切り) 大さじ1(2g)
冷凍ミニトマト 1個 10g
ミニトマト (冷凍) 3個
※冷凍トマトでも可

<出汁>
・湯 1/2カップ
・削り節 1g (1/パック)
・塩 小さじ1/4

作り方

- ① <下準備>
 - ・ミニトマトはへたを外し、冷凍する。
 - ・ご飯を冷ます
 - ・湯に削り節を入れて1分ほどおいてから茶こしなどでこし、塩少々を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす
- ② 耐熱容器に牛肉を入れて(A)をもみ、ふんわりラップをかけて電子レンジ600wで1分加熱して取り出し、ほぐす。
- ③ ゴーヤは種とわたを外し、ごく薄切りにしてサッと水にさらす。万能ネギは小口切りにする。
- ④ 器に冷えたご飯を入れ、汁気を軽く切った②と③をのせる。冷凍トマトをすりおろしてのせ、混ぜながらいただく。
- ⑤ 冷やした出汁を加えて、出汁茶漬けにする

完成イメージ



NO RICE NO LIFE PROJECT

お米についての情報いろいろ！
レシピ動画も載っています



経済連 |



全農



おいしいごはん
R-FSP