



お米のレシピ *supported by* 全農

火を使わずに！
ごちそうサンド



焼かずに簡単！焼肉ライスバーガー

食材（1人分）

ご飯	150g
醤油	小さじ1
豚小間切れ肉	50g
(A)	
・焼肉のタレ	小さじ1
・塩こしょう	少々

作り方

- ① ご飯と醤油を混ぜ、2等分し平たく潰す。クッキングシートにのせ電子レンジ（600W）でラップせず3分加熱。
- ② 別の耐熱ボウルに豚肉と(A)の調味料を加え、ふんわりラップをして電子レンジで2分加熱。
- ③ ご飯、レタス、キッチンバサミで切ったトマト、豚肉、ご飯の順に乗せる

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
のプロジェクト
P-RICE