

支所開発品在宅

モニター〜

アレンジレシピ

〈No.1〉

パル・よど
開発商品

国産牛やわらかごちそう

ハラミ(タレ漬け) 180g



(野菜のハラミ巻き)

材料

国産牛やわらかごちそうハラミ
人参、エリンギ、ピーマン
片栗粉

作り方

- 野菜は千切り。
- ハラミを叩いて薄く広げて野菜を挟んで巻く。
- 片栗粉をまぶしてフライパンで焼く。



(ハラミライスバーガー)

材料

国産牛やわらかごちそうハラミ
ご飯
ごぼう、白ネギ、レタス
マヨネーズ

作り方

- ご飯を、バーガーパンのような形にしてサラダ油で両面焼く。
- ハラミは、ごぼうササガキと白ネギスライスをプラスして炒める。
- 焼けたご飯にハラミをのせ、レタスにマヨネーズをお好みの量をつけて出来上がり。



(ハラミだれおにぎり)

材料

国産牛やわらかごちそうハラミ
ごはん
溶けるチーズ

作り方

- フライパンの上にクッキングホイルを敷いてハラミを焼く。
- ホイルの上に残ったタレの上にご飯をのせて軽く混ぜ、そのままホイルを丸めて握る。
- ホイルを広げ、溶けるチーズをのせレンジで20秒ほどチンしてチーズをご飯になじませる。



(横提パル委員会・全パル委員会)