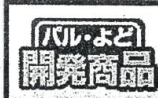


支所開発品在宅

モニター アレンジレシピ



国産牛やわらかごちそう ハラミ(タレ漬け) 180g

商品の特徴

- 1 国産牛ハラミをタレ漬けにしたやわらかいお肉♪
- 2 本醸造醤油ベースのんにく・しょうがを効かせたタレ♪
りんご酢やりんご果汁がおいしさを引き立てます
- 3 タレたっぷり、野菜といっしょに炒められます♪
野菜を足すと2~3人前になります



《No.2》

材料

国産牛やわらかごちそうハラミ
玉ねぎ、キャベツ
冷凍山芋

(ハラミ丼)



調理方法

フライパン



作り方

- 玉ねぎは薄切り、キャベツはせん切り
- ハラミは解凍して玉ねぎ 1/2 スライスと一緒に炒めて粗熱をとっておく。
- ご飯に キャベツ、ハラミ、山芋を乗せて出来上がり



材料

(ビビンバ風)

国産牛やわらかごちそうハラミ
ほうれん草、にんじん・・適量
胡麻油 適量

作り方

- ハラミは解凍して常温に戻したら胡麻油で炒める。
- ほうれん草、にんじんを湯がく。
- 皿にご飯入れて盛り付ける。
- ※お好みでコチュジャン。



おすすめ!!



(鶴見南地域活動委員会) 横提以 協会