

ふれっふれっ！

牛牛っとならばーがーランチ

主食+主菜

えこめ牛と水田ごぼうのらなばーがー

467kcal 塩分相当量1.5g

【パンズ】

精白米	140g
白ごま	1g
ごま油/醤油	適量

【具材】

牛薄切り肉	100g
砂糖	小さじ1/2
醤油	小さじ2弱
コショウ	少々
ごま油/白ごま	適量
ごぼう	40g
人参	20g
しょうが	10g
醤油/みりん	小さじ2弱
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
サニタナ	1枚

- ① ご飯は軽く潰して丸く成形する(4枚)。
- ② ①の表面に油を塗り、白ごまをまぶしてカリッとするまでオープントースターで焼く。ある程度焼けたら醤油を塗り焼き色がつくまで焼く。
- ③ ボールに牛肉と砂糖を加えよく揉み込み、醤油とコショウを加え混ぜておく。ごま油を敷いたフライパンに広げるようにして焼き、仕上げにごまをまぶす。
- ④ ささがきにしたごぼうと人参はすりおろしたしょうが、醤油、みりん、酒、砂糖と一緒に煮る。
- ⑤ ②にレタス、④、③の順で挟む。



ふれっふれっ！

牛牛っとういすバーガーランチ

デザート

かぼちゃのヨーグルトスムージー

83kcal 塩分相当量0.1g

かぼちゃ	50g
ヨーグルト	100g
牛乳	50g
砂糖	小さじ2
ミント	適量

- ① かぼちゃを皮付きのまま大きめの一口大に切り、茹でて冷凍しておく。
- ② 凍ったままの①とヨーグルト、砂糖、牛乳をミキサーにかける。
- ③ カップに移して出来上がり。

