焼肉なべしまの焼肉タレを使ったアレンジレシピ

※写真はイメージです

ビーフステーキ　－ 焼肉ソース仕立て －

材料

・牛肉(厚切り)　200g
・塩コショウ　少々
・にんにく　1片
・サラダ油　少々
・なべしま本ダレ　30g
・ミツカン味ぽん　30g
・大根おろし　20g
（余分な水分を取った状態）

作り方

1 牛肉は冷蔵庫から取り出し、常温に戻す。両面に塩こしょうをふる。
2 にんにくは薄切りにする。
3 フライパンに、にんにく・サラダ油を入れ弱火で熱し、香りが立ったら牛肉を入れ中火で2分焼き、裏に返して2分焼く。
4 ステーキソースを次の分量で作る。別容器に「なべしま本ダレ」30gと「ミツカン味ぽん」30gを混ぜ合わせる。余分な水分を取った大根おろし20gを入れる。
5 温かいうちにお肉に合わせた上記のステーキソースをかける。

調理時間　15分

分量　1人分

その他アレンジ

・ポークステーキ
・チキンステーキ
・ハンバーグ
など…

※写真はイメージです

牛肉たっぷり！炊き込みご飯　－ 焼肉なべしまのたれ味 －

材料

・お米　2合
・水　370g
・なべしま本ダレ　170g
・薄切り牛肉　100g
・エリンギ　100g

～好みに合わせて～
・水菜や三つ葉など　少々
・小葱など　少々

作り方

1 お米を洗う。
2 水を370gとなべしま本ダレ170gを確りと混ぜ合わせお米と一緒に入れる。
3 お米の上に薄切り牛肉100gとエリンギ100gを入れる。
4 炊きあがったら上下を混ぜ合わせる。
5 好みで水菜や三つ葉など入れる。好みで小葱など入れる。

※炊飯器メーカーの取り扱い説明書を参考に炊飯して下さい。

調理時間　60分

分量　4人分

その他アレンジ

・その他お肉系の炊き込みご飯
・温泉玉子などトッピングに…

※写真はイメージです

野菜たっぷり！野菜炒め　－ 焼肉なべしまのタレ味 －

材料

・豚バラ肉(薄切り)　100g
・キャベツ　1/4個(約200g)
・玉ねぎ　1/2個
・ピーマン　2個
・パプリカ(赤・黄)　1/2個
・人参　1/3本
・もやし　1/2袋(約100g)
・ニラ　1/4束
・ごま油　大さじ1
・にんにく　1片
・塩こしょう　少々
・なべしま本ダレ　50g

作り方

1 豚バラ肉は食べやすい長さに切ります。キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにします。ピーマン、パプリカを細切りにします。人参は短冊切りにします。ニラは5cm長さに切ります。
2 フライパンにごま油を熱し、豚バラ肉を炒めます。色が変わったら、玉ねぎ、人参を加えて炒めます。玉ねぎがしんなりしたら、キャベツ、ピーマン、パプリカ、もやし、ニラを加えてさっと炒めます。
3 塩こしょうとなべしま本ダレ50gで味付けをします。

調理時間　15分

分量　4人分

その他アレンジ

お好みでラー油や七味唐辛子をかけてもおいしいです