

チカラ お肉の力

使ったのは
この商品!

たれコレクション



黄金マヨだれ



コーンだれ



新芽だれ



香味だれ



牛肉の栄養価は肉類の中でも高く、主にたんぱく質、鉄、脂肪が含まれています。豚肉には、たんぱく質、脂肪、ビタミンB1が主に含まれています。



※写真はイメージです。

ホットプレート焼肉&たれコレクション

調理時間
30分

1人分
660kcal

ホットプレート焼肉&たれコレクション

調理時間

30分

1人分

660kcal

【材料/4人前】

〈漬け込み用〉

牛カルビ肉(焼肉用).....100g

牛タン.....100g

豚トロ肉.....100g

長ねぎ.....1/2本

塩だれ.....50g

〈素焼き用〉

牛カルビ肉.....200g

かぼちゃ.....1/4個

エリンギ.....1パック

たまねぎ.....1個

アスパラガス.....10本

エバラ 黄金の味.....適量

【作り方】

①〈漬け込み用〉は、牛カルビ・牛タン・豚トロ肉をお皿に並べ塩だれをかけます。

②〈素焼き用〉は、食べやすい大きさに切った肉や野菜を焼き、小皿にとったお好みの「エバラ 黄金の味」をつけてお召し上がりください。

③①の肉にみじん切りにした長ねぎをのせて焼きます。

④お好みの「エバラ 黄金の味」をつけてお召し上がりください。

【たれコレクションの作り方】

各たれの材料を混ぜ合わせます。

〈黄金マヨだれ〉

「エバラ 黄金の味」・・・大さじ4

マヨネーズ.....大さじ4

〈新芽だれ〉

「エバラ 黄金の味」・・・大さじ4

ブロッコリースプラウト.....

.....適量(約1/2パック)

〈コーンだれ〉

「エバラ 黄金の味」・・・大さじ4

コーン(缶詰)・・・大さじ2~3

〈香味だれ〉

「エバラ 黄金の味」・・・大さじ4

生姜(すりおろし)・・・小さじ1

長ねぎ(みじん切り)・・・大さじ2