

チカラ

ラムの力



ラム肉のタンパク質は必須アミノ酸やミネラル、脂質はコレステロール値を下げるといわれているオレイン酸など、不飽和脂肪酸が含まれています。



使ったのは
この商品!



※写真はイメージです。

ジンギスカン

調理時間
10分

1人分
297kcal

ジンギスカン

調理時間

10分

1人分

297kcal

【材料/2人前】

ラム肉……………200g

エバラ 焼肉のたれ……………大さじ3

サラダ油……………大さじ1/2

【作り方】

- ①ラム肉を食べやすい大きさに切り、お好みの「エバラ 焼肉のたれ」を絡めます。
- ②フライパンやホットプレートに油を熱し、ラム肉を焼いてそのままお召し上がりください。
- ③お好みで、更に「エバラ 焼肉のたれ」をつけても一層美味しくお召しあがりいただけます。

オススメ

お好みの野菜と一緒にいかがでしょうか