

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

# ケチャップとソースで作る! 牛肉のジャンバラヤ

調理時間

20分

1人分

680kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



玉ねぎ

+

使ったのはコレ!



カゴメ  
トマト  
ケチャップ

# ケチャップとソースで作る!牛肉のジャンバラヤ

## 材料/4人分

ご飯……………3パック  
玉ねぎ……………1個  
黄パプリカ……………3/4個  
牛肉(焼肉用)……………300g  
塩……………少々  
黒こしょう……………少々  
サラダ油……………大さじ2  
オリーブ油……………大さじ2  
イタリアンパセリ……………0.1g  
レモン(くし形切り)……………3個

**A** カゴメ トマトケチャップ…大さじ9  
とんかつソース……………大さじ2  
にんにく(すりおろし)…小さじ1と1/2  
しょうが(すりおろし)……………10g  
コンソメスープの素(顆粒)…12g  
オレガノ……………3g

## 作り方

- ①ボウルに**A**の調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ②玉ねぎ・パプリカは1cmの角切りにする。レトルトご飯は電子レンジで加熱する。
- ③フライパンにサラダ油大さじ2を熱して、玉ねぎ・パプリカの順に炒める。
- ④具材が炒まったら、ごはんを①の1/3量を入れ、混ぜながら炒める。
- ⑤別のフライパンにオリーブ油大さじ2を入れ、塩、黒こしょうで下味をつけた牛肉を焼く。
- ⑥ある程度火が通ったら、①の残りを全て入れ、肉によく絡める。
- ⑦器に④と⑥を盛り付け、お好みでイタリアンパセリ、カットしたレモンを添える。