

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

シャキシャキレタスにごはんと甘辛のお肉をのせてぱくり！
ヘルシーなのに心もお腹も満たされるラップです。

プルコギレタスラップ

調理時間

20分

1人分

355kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



がんばる農家応援団 レタス※

+

使ったのはコレ！



キッコーマン
いつでも新鮮
しほりたて
生しょうゆ



つくり方動画を
配信中！

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



ブルコギレタスラップ

材料/4人分

がんばる農家応援団 レタス※・・・8枚
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・1/2個
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
牛薄切り肉・・・・・・・・・・・・・・200g

塩・こしょう・・・・・・・・・・・・少々
砂糖・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
キッコーマン いつでも新鮮しぼりたて
生しょうゆ・・・・・・・・・・・・大さじ2

キムチ・・・・・・・・・・・・・・適量
白飯・・・・・・・・・・・・・・2膳
大葉・・・・・・・・・・・・・・8枚

作り方

- ①レタスは水気を抑える。玉ねぎは薄切りにする。
フライパンに油を熱し、牛肉、玉ねぎを加えて炒め、肉の色がほとんど変わったら、調味料Aを加えて煮汁がなくなるまで2分ほど炒める。
- ②レタスの上に、炒めた①とキムチ、白飯、大葉をレタスで巻いて頂く。(トッピングの白ごま、糸唐辛子、コチュジャンは好みです)

※がんばる農家応援団の野菜は時期・店舗によって取り扱いがない場合がございます。