

焼肉のたれで上生身 ♪

Marutaka recipe

【材料】

- ・丸高 上生身 400g
- ・豚ひき肉50g
- ・玉ねぎ1/8
- ・小さめの人参1/5
- ・ピーマン1/4
- ・焼肉のたれ(市販)

【下準備】

野菜をすべてみじん切りにします。

【作り方】

- ① フライパンに油を少量引きひき肉を炒めます。
- ② ①に火が通ったら野菜を入れてすべてに火が通ったら一旦ボウルに移し粗熱をとります。
- ③ ②が冷めたら上生身に混ぜます。
- ④ フライパンに少し多めに油をひき、スプーンなどを使って、お好みの形にして中火よりやや弱めで両面焼いていきます。
- ⑤ 焼肉のたれをかけて出来上がりです。

