

☆たまごとトマトの相性抜群♪トマ玉牛丼

【材料（2 人分）】

冷凍牛丼…2 袋（240g）

トマト…小 2 個

卵…3 個

塩こしょう…少々

サラダ油…大 1

ごはん…2 人分

粗びき黒こしょう・パセリ…各適量

【作り方】

- 1、 冷凍牛丼は袋に記載の通りにレンジで加熱する。トマトは一口大に切る。卵は溶きほぐして塩こしょうを混ぜる。
- 2、 フライパンにサラダ油を強火で熱し、トマトを炒める。温まったら溶き卵を流し入れて大きく混ぜ、半熟になったら火からおろす。
- 3、 器にごはんを盛り、2 を半量ずつのせ、それぞれに冷凍牛丼をかける。仕上げに粗びき黒こしょうを振り、パセリをトッピングする。

【ポイント】冷凍牛丼はタレごと使用します

☆ランチにぴったり！牛バターガーリックライス

牛丼の具 1 袋で、ランチにぴったりな 2 人分のガーリックライスが作れます。

煮汁は煮詰めてごはん混ぜることでベチャツとせず、牛のうまみをしっかり味わえます。

【材料（2 人分）】

吉野家 冷凍 牛丼の具 1 袋

あたたかいごはん 350g

小ねぎ 3 本(小口切り)

★バター 10g

★にんにくチューブ 10cm

しょうゆ 小さじ 1

塩こしょう 少々

<お好みで>

輪切りレモン 2 枚

バター 適量

ブラックペッパー 適量

【作り方】

- 1、牛丼の具は表記通りに解凍してフライパンに入れ、中火にかける。
- 2、煮汁が半分くらいになったら★を入れ、バターを溶かし混ぜる。
- 3、ごはんを加えてへうでほぐしながら炒め、小ねぎを加えて炒め合わせる。
- 4、仕上げにしょうゆを鍋肌に触れさせながら加えて混ぜ、塩こしょうで整える。
- 5、盛り付けてお好みで輪切りレモンとバターを乗せ、ブラックペッパーをたっぷりかける。

【ポイント】しょうゆは鍋肌に触れさせることで、焦がししょうゆの香ばしさがごはんに行き渡ります。あと乗せたレモンの果汁とバターを混ぜながら食べるのがおすすめ。

☆ワインにぴったり！ビーフじゃがバター

加熱しただけのじゃがいもを牛丼の具のうまみが包みこむ、ごちそうじゃがバター！

【材料（2人分）】

冷凍の牛丼の具（温め済み） 1 袋

じゃがいも（男爵） 2 個

バター 10g

粗びき黒こしょう 適量

【作り方】

- 1、じゃがいもはラップでくるみ、電子レンジ（600w）で竹串がスッと通るまで 5 分ほど加熱する。
- 2、じゃがいもに十字に切り目を入れる。牛丼の具を汁ごと、バターの順にのせ、粗びき黒こしょうをちらす。