

メニュー名：ペッパービーフライス

牛肉の旨味とコーンの甘味に胡椒、ガーリック、クミン、コリアンダー等のスパイスを合わせたオイルソースがよく合います。



ポイントおよび備考欄

・お好みでバターを加えて頂くとより美味しく召し上がって頂けます。

1人前参考栄養分析値

エネルギー	675 (kcal)	糖質	83.2 (g)
タンパク質	17.5 (g)	食塩相当量	1.7 (g)
脂質	33.1 (g)		

1人前の使用量

調理工程

使用食材	重量 g	
牛肉切り落とし	75	①フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を加えて炒め、塩コショウを振る。 ②熱した鉄板に白飯を盛り、①、コーンを盛り付け、万能ねぎを散らし、オイルソース(胡椒風味)をかける。
塩コショウ	0.8	
コーン	25	
オイルソース(胡椒風味)	15	
サラダ油	3	
白飯	200	
万能ねぎ(小口切り)	1	
参考原価(円)	162.2	

使用商品・商品特徴

オイルソース(胡椒風味)	400g×12	胡椒、ガーリック、クミン、コリアンダー、カルダモンをあわせたスパイスの効いたオイルソースです。

