

☆ 時短  おいしい
ボリューム満点のレシピです ☆

宇都宮肉餃子の スタミナ丼

材料

Ingredients

1人分

ご飯	… 150g
焼き肉のたれ	… 大さじ2
宇都宮肉餃子	… 6個
サラダ油	… 約 大さじ1
水	… 約 25ml

■ トッピングA	
にんにくの芽	… 30g
たまねぎ	… 30g
サラダ油	… 小さじ1
調味料A	
- 焼き肉のたれ	… 小さじ1
- こいくちしょうゆ	… 小さじ1

■ トッピングB	
キムチ	… 10g
ひきわり納豆	… 10g
冷凍オクラ	… 10g

■ トッピングC	
卵黄	… 1個

Stamina-bowl

作り方

How to cook

- ① トッピングBの冷凍オクラをあらかじめ解凍しておきます。
- ② 肉餃子のパッケージ【召し上がり方】を参考に、肉餃子を焼きます。
＊ 10～12個の場合で記載しておりますので、
6個：サラダ油…約大さじ1・水…約25mlの分量を目安に調理してください。
＊ 蓋をして蒸し焼きにする時間は、2分30秒が目安です。
- ③ 肉餃子を蒸し焼きにしている間に、トッピングAを作ります。にんにくの芽は約4cm幅・たまねぎは薄切りにカットします。フライパンを熱し、サラダ油を入れ、にんにくの芽・たまねぎを炒めます。たまねぎが透き通ってきたら、調味料Aを入れ具材と絡めます。できあがったら、皿などに移しておきます。
- ④ 丼にご飯を盛り付け、焼き肉のたれ（大さじ3）をかけます。
- ⑤ ご飯の上に肉餃子・トッピングA・Bを盛り付け、最後にトッピングCの卵黄を乗せて完成です！

＼商品はコチラです／

マルシン
冷凍宇都宮 肉餃子



調理時間
10分



スタミナ丼
1食当たり

エネルギー 788kcal
食塩相当量 5.8g

FATIGUE
RECOVERY

しっかり食べてスタミナUP

疲労回復効果のある
食材を組み合わせ
スタミナUP ☆☆☆

肉餃子とたっぷりの野菜で
栄養・ボリューム満点の一品 
疲れた時こそ
召し上がっていただきたい一品です!!

※ 器具等によって調理時間は多少前後いたします
※ ご飯を炊く時間は含めておりません
※ 栄養価は日本食品標準成分表八訂を基に算出しています