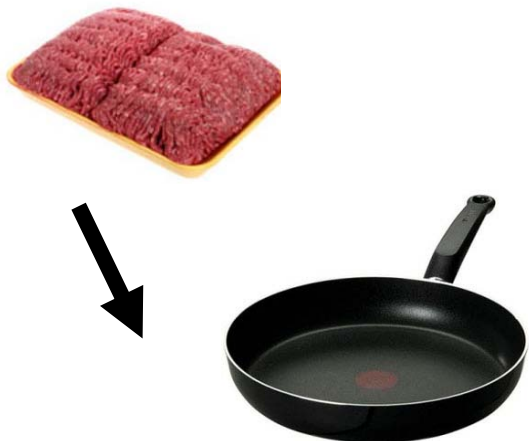


オカズ

材料

グロウムの牛肉 	プロンド1
みどりのまめ 	プロンド1
ヂスドのトマト 	缶1
しょうゆ	カップ 3/4
みず	カップ1
さとう	カップ 1/4
ごはん	カップ2

作り方



1. まず、グロンドの牛肉をフライをします。牛肉はちやいろいです。



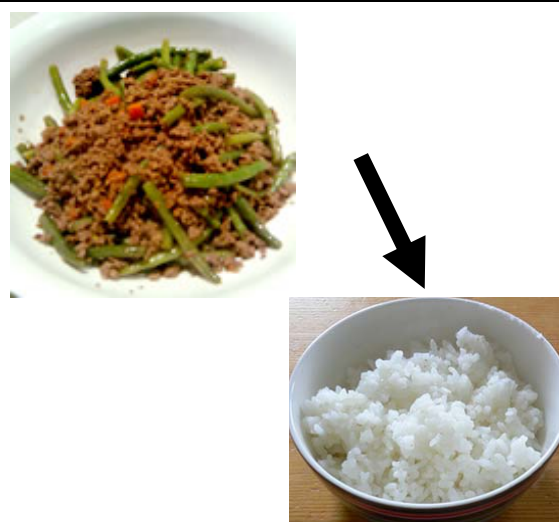
2. みどりのまめをにります。



3. その後、牛肉をいためて、トマトとまめとみずとしょうゆとさとうをくわえます。



4. いためたら、ぐつぐつにえて、10-11分にます。



5. 牛肉のミックス上にごはん。



6. これで、できあがりです。

