

女性部オリジナル お米を食べよう! レシピ



第1回
カップずし
(中平田)



材料
ご飯 ……………2.5合
鶏ひき肉 ……………125g
鮭フレーク …75g
卵 ……………2個
らっきょう酢 …大さじ5
しょうゆ ……………小さじ2と1/2
砂糖 ……………大さじ2
料理酒 ……………小さじ2と1/2
塩 ……………少々
飾りつけ …かにかまぼこ、枝豆
などお好みのもの

作り方

- ①鍋に鶏ひき肉としょうゆ、料理酒、砂糖大さじ1を入れて火にかけ、鶏そぼろを作ります。
- ②卵に砂糖大さじ1と塩を入れ混ぜ合わせ、油をひき熱したフライパンで炒り卵を作ります。
- ③ご飯にらっきょう酢を混ぜ、2つに分けておきます。
- ④カップにご飯、鮭フレーク、ご飯、鶏そぼろ、炒り卵の順に層になるように盛り付けます。お好みでかにかまぼこや枝豆を飾りつけて完成です。

レシピのバックナンバーは当ホームページでご覧いただけます。