



3/5 (金) お家で作ろう! 簡単ナシゴレン (ロク ホンチュウさん)

(材料1人分)

- むきエビ：4尾
 - たまねぎ：30g
 - にんにく：5g
 - 干しエビ：5g
- にんじん：30g
 - きゅうり：30g
 - 生椎茸：20g
- 温かいごはん：200g～250g
- サラダ油：大さじ2
- チョーコー
 - うみの幸ドレ(ノンオイル)：大さじ2
- 塩こしょう：少々
- A
 - たまご：1個
 - サラダ油：大さじ1
- (サンバルペースト)
 - チリパウダー：小さじ1/2
 - 水：小さじ1/2
- B
 - ケチャップ：小さじ1/2
 - ナンプラー：小さじ1/2
- (トッピング)
 - 小ねぎ：少々
 - 白いりごま：少々
- (付け合わせ)
 - キャベツ：少々
 - トマト：1個
 - にんじん：少々
 - きゅうり：少々
 などお好みで
- チョーコー
 - うみの幸ドレ(ノンオイル)：適量

- ① むきエビ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・生椎茸は角切りにして、にんにくはみじん切りにし、干しエビは水で戻してみじん切りにする。小ねぎは小口切りにする。付け合わせのキャベツときゅうりとにんじんは千切りにして、トマトはくし切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、たまごを割り入れて、目玉焼きを作る。
- ③ ボウルにBを入れてよく混ぜ合わせ、サンバルペーストを作る。
- ④ 別のフライパンにサラダ油を熱し、①の干しエビ・にんにく・たまねぎを入れ、香りが出たら、むきエビを加えて炒め、火が通ったら、③を入れて炒めて、さらに軽く詰める。
- ⑤ ④に①のにんじん・きゅうり・生椎茸とごはんを加えて炒め合わせ、ドレッシングと塩こしょうで味を調える。
- ⑥ 器に⑤を盛り、①の小ねぎといりごまをふって、②の目玉焼きのせ、周りにCを盛って、食べる直前にドレッシングをかける。