

7/24(金) レンジで簡単！豚ひき肉のスタミナ丼と キャベツの塩昆布和え

(佐藤 利恵さん)

(材料1人分)

＜豚ひき肉のスタミナ丼＞

- A
- 豚ひき肉：150g
 - おろし生姜：小さじ1/2
 - おろしにんにく：小さじ1/2
 - 濃口醤油：大さじ1
 - みりん：大さじ1
 - 砂糖：大さじ1
 - 鶏がらスープの素：小さじ1
- ニラ：50g
ごま油：小さじ1
ごはん：1膳分
卵黄：1個
いりごま：少々
- ＜キャベツの塩昆布和え＞
- B
- キャベツ：50g
 - 塩昆布：5g
 - ごま油：小さじ1
- いりごま：小さじ1

- ① ＜豚ひき肉のスタミナ丼＞を作る。耐熱ボウルにAを入れふんわりラップをかけて、600Wのレンジで3分加熱する。
- ② ニラは3cm幅に切る。①をレンジから取り出し、肉をほぐすように全体を混ぜ合わせる。ニラを加えて、再度ふんわりとラップをかけ、さらに600Wのレンジで2分ほど加熱する。
- ③ ②をレンジから取り出して、ごま油を回し入れ、全体に混ぜ合わせて味をなじませる。
- ④ 器にごはんをよそい、③を盛って、中央に卵黄をのせ、いりごまをかける。
- ⑤ ＜キャベツの塩昆布和え＞を作る。キャベツはざく切りにする。ビニール袋にBを入れてもみ込む。なじんだら、仕上げにいりごまを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや＜インターネット＞<http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。