

なめたけご飯金ごまきんぴら丼

～ なめたけの瓶詰め佃煮を使った簡単混ぜご飯！～



使用商品:金ごまいりごま

< 材料 > 2人分

| | |
|-------------|-------|
| ご飯 | 茶碗2杯分 |
| なめたけ瓶詰め佃煮 | 1/2瓶 |
| 金ごまいりごま | 5g |
| 三つ葉 | 1/2束 |
| 卵 | 2個 |
| 塩、砂糖、サラダ油 | 少々 |
| ごぼう | 1/2本 |
| 合びきミンチ | 80g |
| ごま油 | 大1/2、 |
| 赤唐辛子 | 1/2本 |
| 調味料A | |
| 醤油大2、みりん、砂糖 | 各大1 |
| 金ごまいりごま | 5g |

< 作り方 >

1. 炊き立てのご飯にナメタケ佃煮、金ごま、三つ葉のざく切りを混ぜる。
2. 卵は、塩砂糖少々し、炒り卵を作る。
3. ごぼうはさがきにし、さっと水にくぐらせ、あくを取り、水気を取る。フライパンにごま油大1/2を熱し、種を取り、輪切りにした赤唐辛子、ミンチ、ごぼうを入れ、よく炒め、調味料Aをまわし入れ、煮絡め、金ごまいりごまをふる。
4. 丼に1.のご飯を入れ、炒り卵を盛り、3.のきんぴらをのせる。