



安い、早い、美味しい!

油麩丼



材料 (大人4人分)

- ※ 白飯・・・・・・・・・・2合分
- 仙台麩(車麩でもよい)・・・・8g
- 乾しいたけ・・・・・・5g
- ねぎ(玉ねぎもよい)・・・・80g
- みつば・・・・・・15g
- 卵・・・・・・2個
- みりん・・・・・・・・・・大さじ2
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- 醤油・・・・・・・・・・小さじ4

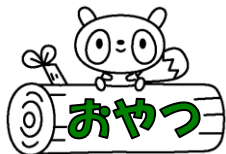
♪ひとことコメント♪

麩を買い置きしておけば、いつでも家にあるもので簡単丼ぶりができますよ。

作り方

- ① 仙台麩の場合は、2cm幅位に切る。
- ② しいたけは、水で戻して千切りにし、戻し汁はとっておく。ねぎはななめ、または小口切りにする。
- ③ 鍋に調味料と②を入れて煮る。しいたけの戻し汁だけで足りない時は、水も足す。
- ④ 煮立ったら①の麩を入れてやわらかくなるまで煮る。火が通ったら、溶き卵をかけてとじる。みつばをのせる。
- ⑤ ご飯の上のにのせて出来上がり。

忙しい時にこそ ピッタリ!!



チーズ焼きおにぎり



材料 (大人4人分)

- 炊いたご飯・・・・・・・・お茶碗4個分
- かつお節・・・・・・・・5g
- しょう油・・・・・・・・20g
- プロセスチーズ・・・・25g
- 油・・・・・・・・少々

♪ひとことコメント♪

好きな具材を入れても美味しいよ♪ (白ゴマ、桜エビ、しらすなど)

作り方

- ① プロセスチーズを5mm角位に切っておく。
- ② 少し大きめのボールに、しょう油・かつお節を混ぜて、①も入れる。
- ③ ②に炊いたご飯を入れて混ぜ、おにぎりをにぎる。
- ④ ホットプレートかフライパンに油をひいて、③のおにぎりの両面に焼き目を付けて♪出来上がり♪

