

たこ焼きプレートでひとロビビンバ

ペンネーム

蒼空インコさん (砥部町)

材料 (2人分)

白ごはん 150g
(お茶碗1杯)
ごま 大さじ1
塩 少々

【ナムル】

人参 1/2本
ほうれん草 1/2本
塩
ごま油

豚ひき肉 80g
焼き肉のたれ 適量
卵 1個
(またはうずらの卵 6~8個)

〈PRポイント〉

おやつやビールのおつまみにもいけます。
(ミニ焼きおにぎり風です。)



Let's cooking!

1. ごはんにごまと塩少々を混ぜて、すりこぎで軽くつぶしておく。

2. 【ナムルを作る】ほうれん草は湯がいてしぼり、カットして、塩少々とごま油で和える。人参は細切りにし、軽くゆでて、塩少々とごま油で和える。

3. 豚ひき肉をフライパンで炒め、焼き肉のたれで味付けする。

4. たこ焼きプレートを熱し油をひく。スプーンでごはんを入れ、その中にナムル、豚ひき肉を入れる。その上に溶き卵 (または割ったうずらの卵) を流しかけ、たこ焼き同様に回しながら丸く焼いていく。

5. こんがり焼き目が付いたら完成。かつお節などをのせてもOK。お好みでポン酢をつけても美味しいです。