

～ 中華風ませご飯とふわふわ卵スープ ～



中華風ませご飯 作り方

- 1) ご飯はもち米とうるち米1対1の割合で炊く。
- 2) 野菜は5mm角の粗みじん切り、肉は切っておく。
- 3) フライパンにごま油を入れて肉をよく炒める。肉に塩、コショウをす。次に切った野菜を入れて炒める。砂糖、醤油を入れて一煮したら火を止める。
- 4) ご飯をボールに移し具材を混ぜる。※ここでごま油の香りが薄いようだったら、小さじ1（分量外）のごま油を入れる。
- 5) 一つは角切りキュウリを混ぜ、ラップで包んでおにぎりに。もう一つはラップで包んでおにぎりに。すりごまをトッピング。

中華風ませご飯 (2人分)

ご飯 軽く4杯

(もち米とうるち米半々で炊いたご飯)

豚肉切り落とし 80g

ニンジン 40g

シイタケ 2個

ショウガ ひとかけ

醤油 大さじ2

砂糖 小さじ1

ごま油 大さじ2

塩、コショウ、すりごま 適量

キュウリ 1/4本

ふわふわ卵スープ(2人分)^{にんぷん}

たまご 卵	こ 1個
かりゅう 顆粒スープ	小さじ1
ごま油	小さじ1
みず 水	300 cc
しお 塩	てきりょう 適量
しょう コショウ	
キュウリ	うすぎ 薄切り8~10枚

ふわふわ卵スープ^{たまご} 作り方^{つくかた}

- 1) 卵^{たまご}は割りほぐして水^{みず}大さじ2、ごま油^{あぶらこ} 小さじ1を入れて良くかき混ぜておく。
- 2) 鍋のお湯^{なべ}に顆粒スープ^{ゆかりゅう}、塩^{しお}、コショウ^{あじき}で味が決まったら、溶き卵^{とたまご}を大さじ^{つか}を使い、ゆっくり入れる。煮えて浮き上がるのを待つ。
火は中火^{ひちゅうび}にする。
- 3) 浮いた卵^{うたまご}ごと器^{うつわ}に移し、薄切り^{うすぎ}キュウリを浮かべる。