

3位「おこげたっぷり！炊き込み鯖缶ビピンバ」



【材料】

米 1.5合

鯖缶(味付け醤油) 1缶(190g)

麵つゆ(3倍濃縮) 大さじ1.5

コチュジャン 小さじ2

(簡単ナムルの材料)

・もやし 60g

・人参 60g

・小松菜(またはチンゲン菜) 60g

・鶏ガラスープの素 小さじ0.5

・ゴマ油 小さじ1

(仕上げ用)卵黄、白ごま

【手順】

- ① 米をとぎ水気を切って炊飯器の内釜に入れる。先に鯖缶のタレと麺つゆとコチュジャンを加えてから水を1.5合の目盛りまで注ぎ、軽く混ぜる。鯖缶の身を乗せて早炊きで炊飯する。(早炊きの方がおこげが出来やすい)
- ② 炊飯している間に(簡単ナムル)を作る。人参は千切り、小松菜はざく切りにする。耐熱容器にもやしと人参と小松菜を入れてラップをかけ電子レンジで2分30秒加熱する。ラップを外し水気を軽く絞ってから鶏がらスープとゴマ油で味付けをする。(レンジ600w 使用)
- ③ ①が炊き上がったら②を加えて全体をザックリ混ぜる。器に盛りお好みで卵黄を乗せ白ごまをふる。

【作者PRポイント】

石鍋が無くても大丈夫。香ばしいおこげもたっぷり、炊飯器で作る鯖缶ビビンバです。鯖缶を使用すれば手間無し簡単、お肉に負けない美味しさが楽しめます。

キョクヨー商品詰め合わせ 3 品を贈呈します。

- ・北海道産いくら醤油漬
- ・指宿直送 桜島溶岩で焼き上げたカツオタタキ
- ・タルタルソース入りえびカツ