

メルハン米と おやべ火ね鶏の混ぜご飯

〈メルハン米、おやべ火ね鶏〉



かむほどに
うまさ溢れる一杯！

小矢部ブランド
webサイト



ふるさと納税
webサイト





小矢部ブランドで作る
オリジナル レシピ

レシピ考案
管理栄養士

山崎亮子



調理時間

約
40
分

メルヘン米とおやべ火ね鶏の混ぜご飯



◆材料(2合分)

- おやべ火ね鶏(スライス)…………… 150g
- ごぼう…………… 15g
- 炒りごま…………… 10g
- **メルヘン米**…………… 2合
- たれ
 - 醤油…………… 大さじ3
 - みりん…………… 大さじ2
 - 酒…………… 大さじ1
 - 砂糖…………… 大さじ2
- ごま油…………… 大さじ1

◆作り方

- ① おやべ火ね鶏を細かく切る(1 cm角程度)。ごぼうはささがきにし、アク抜きする。
- ② 熱したフライパンににごま油をひき、①を炒めてたれを絡める。
- ③ 炊きたてのメルヘン米に②のをのせ、器に盛って炒りごまを散らす。

▼使用する小矢部ブランド



おやべ火ね鶏(スライス)



メルヘン米