

お料理 クリップ

暑さに負けないエスニック

ナシゴレン

香ばしい桜エビの旨味が、味のアクセントに。ケチャップライス感覚で、子供たちも喜んでくれそう！



■材料 (4人分)

豚ミンチ肉	200g [?]
ベーコン	2枚
玉ネギ	1/2個
ニンジン	60g [?]
ピーマン	2個
ニンニク(みじん切り)	1片分
干し桜エビ	10g [?]
ご飯	茶碗軽く4杯分
卵	4個→目玉焼きにする
塩、コショウ	各少々
サラダ油	適量

A トマトケチャップ、醤油、
スイートチリソース……………各大きじ2

■作り方

- 1 ベーコンはみじん切りに、野菜類は1[?]角に切る。
- 2 フライパンに油、ニンニクを入れて炒め、香りが出れば豚肉を炒める(写真)。さらに、ベーコン、野菜類、桜エビを順に加え、炒め合わせる。
- 3 2にご飯、**A**を加えて炒め、塩、コショウで味を調える。器に盛り、目玉焼きを添える。



肉をほくし
ながら、
パラパラに
なるまで炒
める

