

黒大豆とギンナンライスのそばろ丼！！

栃木県産 コシヒカリ を使用



<p>材 料 (5人分)</p>	<table border="0"> <tbody> <tr> <td>1 米 3合</td> <td>8 焼肉のタレ 少々</td> </tr> <tr> <td>2 牛・豚・鶏ひき肉 各100g</td> <td>9 塩・砂糖 少々</td> </tr> <tr> <td>3 ゴボウ・人参 各1本</td> <td>10 大根の葉 少々</td> </tr> <tr> <td>4 ギンナン 20個</td> <td>11 みょうが 少々</td> </tr> <tr> <td>5 黒大豆 50g</td> <td>12 ごま 少々</td> </tr> <tr> <td>6 エリンギ 3本</td> <td></td> </tr> <tr> <td>7 たまご 3個</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	1 米 3合	8 焼肉のタレ 少々	2 牛・豚・鶏ひき肉 各100g	9 塩・砂糖 少々	3 ゴボウ・人参 各1本	10 大根の葉 少々	4 ギンナン 20個	11 みょうが 少々	5 黒大豆 50g	12 ごま 少々	6 エリンギ 3本		7 たまご 3個	
1 米 3合	8 焼肉のタレ 少々														
2 牛・豚・鶏ひき肉 各100g	9 塩・砂糖 少々														
3 ゴボウ・人参 各1本	10 大根の葉 少々														
4 ギンナン 20個	11 みょうが 少々														
5 黒大豆 50g	12 ごま 少々														
6 エリンギ 3本															
7 たまご 3個															
<p>作り方</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 黒大豆は半分に割れ目が入るまで炒る。 2 ギンナンの皮をむき、エリンギは大きめににカットする。 3 米を研ぎ1. 2を入れ、塩少々を入れて炊く。 4 ①ゴボウ、人参はすりおろして三等分しておく。 5 牛・豚・鶏それぞれに①を入れ、炒めて焼肉のタレで味付けをする。 6 たまごに塩、砂糖を入れ炒りたまごを作る。 7 大根の葉はさっと湯を通し、みょうがは水洗いをして切る。 8 ご飯に3種類のそばろと炒りたまごを盛り付ける。(量はお好みで！！) 9 最後に大根の葉、みょうがをのせ、ごまをかけカッコ良く！！ 														
<p>工夫した ポイント</p>	<p>・ゴボウ、人参をすりおろすことで、ちょっと変わった食感を出しました。</p>														