

小松菜ベーコンチーズのスパイシー焼きおむすび



【作品介绍】

小松菜とベーコンをカレー粉で炒めてチーズ、あらびき胡椒とともにご飯に混ぜ込みました。小松菜にベーコンやめんつゆ、チーズの旨味、カレー粉、胡椒のピリッとした風味が合わさった美味しいおにぎりです。

【作り方】

●材料

温かいご飯
ベーコンスライス（粗みじん切り）
こめ油
小松菜（粗みじん切り）
カレー粉
めんつゆ（3倍濃縮）
プロセスチーズ（約1cmのダイスカット）
あらびき胡椒
塩

●分量

200g
2枚（約40g）
小さじ1
100g
小さじ1
大さじ1
30g
1つまみ
少々

●調理手順

- ① フライパンにこめ油、ベーコンを入れて火にかけて炒める。小松菜を加えて炒め、しんなりしたらカレー粉、めんつゆを加えて軽く炒めて火を止める。
- ② ボールに①、温かいご飯、チーズ、あらびき胡椒を入れて混ぜ合わせる。塩で味を調整しておにぎりにしたらフライパンで両面こんがり焼き色を付けて出来上がり。

「川崎の朝ごはん」おむすび

優勝!



【作品介绍】

朝食、朝の定食が、おむすび1個で手軽に食べられるものを考えました。日本の朝食の代表選手「焼き鮭」「ひじき煮」「きんぴらごぼう」を、おむすびに凝縮したら、バランスや彩りも良く、美味しいおむすびができたので、川崎から発信したいです。

【作り方】

△材料	△分量	△調理手順
白米	100g	1. ひじき煮ときんぴらごぼうを白米と混ぜ
魚鮭フレーク	30g	合わせる(煮汁を一緒に混ぜるとさらに味がしみる)
ひじき煮	15g	2. 上記1. に鮭フレークを混ぜる
きんぴらごぼう	15g	3. 海苔を巻いて、できあがり
海苔	小1枚	

※ ひじき煮、きんぴらごぼうはコンビニのお惣菜、さいしにもあって便利です