

「なかむらめし」 (愛知大学土屋ゼミ考案レシピ)



●材料 (1人分) ●

れんこん	15 g
ごぼう	30 g
赤味噌	20 g
ごま油	1 c c
鶏ミンチ	100 g
しょうが	適量
枝豆	4 g
コーン	4 g
ライス	220 g

●作り方●

- ① 鶏ミンチをフライパンで炒め、赤味噌、しょうがで炒め合わせ、ごま油で香りづけをして、そぼろを作る。
- ② れんこんをカリカリに揚げる。
- ③ ごぼうを揚げて、①のそぼろと合わせる。
- ④ 枝豆、コーンを器の底に入れた後③を入れる。
- ⑤ 揚げたれんこんをそぼろの上に盛り付ける。
- ⑥ ライスを盛り付ける。
- ⑦ お皿の上に丼をひっくり返して完成。