

## ☆ちなまる丼 5人分

ごはん	700g	☆調味料☆	
☆具☆		しょうゆ	40g
しょうが	少々	酒	15g
鶏ひき肉	200g	みりん	30g
A {		水	20g
酒	10g	えだまめ	45g
砂糖	15g	白ごま	小さじ 1/2
にんじん	50g	しめじ	5本
れんこん	60g	焼きのり	少々
生椎茸	20g	コーン	5個
サラダ油	適量		

- ① Bの調味料をあわせておく。
- ② しょうが、にんじん、れんこんは洗って皮をむき、椎茸は石づきをとる。
- ③ しょうがはみじん切り、にんじん、れんこん、椎茸は粗みじんにする。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、鶏ひき肉とAをいれてポロポロになるまで炒める。
- ⑤ ④のフライパンに人参、れんこん、椎茸を加えて、Bの調味料で味をととのえる。
- ⑥ ⑤に茹でたえだまめとごまを入れる。…とぼろ…
- ⑦ 丼にご飯を盛り、⑥のとぼろの具、たらこれんこんをのせ、しめじを頭に形に切ったのりを目に、コーンを鼻にのせて仕上げる。

## ☆ちなまる丼 たらこれんこん 5人分

れんこん	220g	たらこ	30g
{ 水	250ml	じゃがいも	45g
	酢	小さじ 1/2	マヨネーズ

- ①じゃがいもは洗って皮をむき、芽をとる。
- ②じゃがいもを茹でて、熱いうちにつぶし、マッシュポテトにする。
- ④たらこ、マッシュポテト、マヨネーズを混ぜあわせる。
- ⑤れんこんは皮をむき、厚さ1cmの輪きりにし、酢水につける。
- ⑥クッキングシートにれんこんをのせ、④のたらこマヨネーズを穴の中につめる。
- ⑦⑥をフライパンにのせ、ふたをして弱火で5分、裏返して2分焼く。

