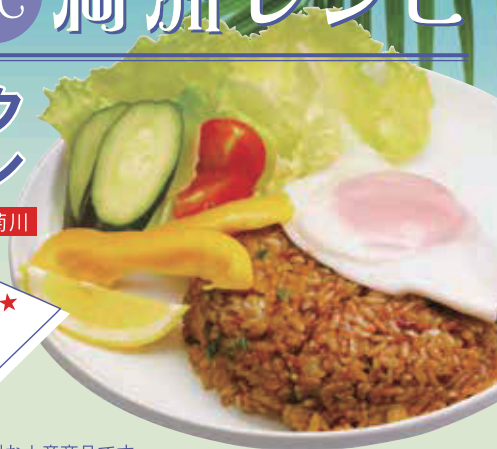


おうち de 満洲レシピ

Vol.54

エスニック チャーハン

レシピ考案者 武蔵境北口店 菊川



レモンを搾って召し上がれ★
お子様はチリパウダー
無しでも♪

材料(2人前) ★は自家製お土産商品です。

混ぜ 合 わ せ て お く	★ ホイコー口みそ	1袋	にんにく(みじん切り)	1片
	★ ケチャップ	小さじ1	ひき肉	30g
	★ 酢	小さじ1	玉ねぎ(みじん切り)	50g
	★ 醤油	小さじ1/2	ピーマン(みじん切り)	30g
	★ チリパウダー(お好みで)	小さじ1	ごはん	350g
卵	2個	季節の彩り野菜	適量カット	
油	大さじ1	(ミニトマト・きゅうり・パプリカ・レタスなど)		
		レモン	くし切り×2個	

作り方

- ① フライパンに油(分量外)を熱し、半熟の目玉焼きを作り、皿に取り出します。
- ② 同じフライパンに油を熱し、にんにくを炒め、香りが立ってきたら、ひき肉を炒め、8割程火が通ったら、玉ねぎ、ピーマンも加え炒めます。
- ③ ②にごはんを加え、ほぐしながらよく炒め、★**A**を入れ、更に炒めます。
- ④ 器に盛りつけ、彩り野菜・レモンを添え、目玉焼きを載せて完成です。

サバの味噌煮

レシピ考案者 野方南口店 山田



本格味噌煮の味が
簡単に決まる★

材料(2人前)

★は自家製お土産商品です。

①A 水	100cc
①A 酒	100cc
①A 生姜(薄切り)	15g
鯖(切り身)	4切れ
★ホイコーロみそ	1袋
砂糖	大さじ2
薬味(針生姜、白髪ねぎなど)	適量

おいしさ
の秘訣!

※鯖の下処理

- ①皮目に十字の切込みを入れ、両面に塩を振って10分置き、表面の水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- ②熱湯を回しかけた後、冷水で洗い流しキッチンペーパーで水気を拭き取る。

作り方

- ①鍋に①Aを入れ沸騰させ、※鯖を皮目を上にして並べます。アクを取り除き一旦火を止めます。
- ②砂糖とホイコーロみそを入れ、軽く混ぜ、落とし蓋をし、中火で5分煮ます。落とし蓋を取り、スプーンで煮汁を回しかけながら更に5分煮ます。
- ③皿に盛り、薬味を載せて完成です。

自家製お土産商品

★ホイコーロみそ
80円(税込)



お土産コーナーで販売中!

ホイコーロはもちろん、和食・洋食
幅広く使えるコク旨みそタレ!

ぎょうざの満洲