



# 新之助 アレンジレシピ°

©新潟ウチごはんプレミアム



◆◆ 大越 忍 シェフ (あおぎり) 考案 ◆◆

## 鶏ひきde親子TKG

レシピを動画でみる▶▶



### 材料(2人分)

- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| ◆新之助……………2合          | ◆生卵(放し飼い鶏の卵)……………2個(M~L) |
| ◆鶏ももひき肉……………150g     | ◆A しょうゆ……………30g          |
| ◆A 酒……………15g         | ◆A みりん……………15g           |
| ◆A 砂糖……………3~4g(お好みで) | ◆小ねぎ……………斜めにカット 1~2本     |
| ◆花かつお……………適量         | ◆青山椒……………適量              |
| ◆オリーブオイル……………適量      |                          |

### 作り方

- ① ご飯を炊く。30~40分浸すことをおススメ。
- ② 調味料Aを小ボールに入れ混ぜ合わせておく。
- ③ 鶏ひき肉はパックの形状のままフライパンで両面焼き色がつくまで中火で焼く。片面2分目安。
- ④ 焼き色が付いたらフライ返しで塊ひき肉を一口大に切る。
- ⑤ Aの調味料を加えて蓋をして弱火で約1分。中まで火が入ったらコンロから外す。
- ⑥ ご飯が炊けたら、大きめな茶碗に軽く(150gくらい)盛り、中央を生卵が入るくらいにくぼませ、花かつおを1つまみ入れる。
- ⑦ ⑤の醤油だれをご飯にスプーン3杯ほどかける。
- ⑧ 生卵をご飯のくぼみに落としてその周りにひき肉を並べ、カットした小ねぎを乗せる。
- ⑨ お好みで、オリーブオイルと青山椒をかけて完成!