

「家族でつくろう！」
ひやくまん穀
レシピ

青木カウキングスカール
監修

ひやくまん穀×お肉×野菜＝
百満足のおいしさだね！

SNSで話題の！

野菜たっぷり
ペッパー風味ライス



材料[2人分]

- ①「ひやくまん穀」のごはん 丼2杯(300～400g)
- ②能登牛こま切れ(切り落とし等) 150～250g
おろしにんにく…………… 小さじ1
醤油、酒…………… 各大さじ1
- ③コーン缶…………… 80g
小ねぎ…………… 2～3本
Jade焼き肉のたれ…………… 大さじ2～3
バター…………… 15g
塩…………… 少々
黒こしょう…………… 好みで
- ④石川県産かぼちゃ…………… 4切れ
石川県産タマネギ…………… 1cm輪切り2枚
石川県産キャベツ…………… 3枚
石川県産ブロッコリー、石川県産ミニトマト等
野菜いろいろ…………… 適量
(又は冷凍ミックス野菜でも)

動画で作り方を公開中！



作り方

- ① 肉におろしニンニク、醤油、酒をもみこむ。
小ねぎは1センチに切る。
- ② ④の野菜は大ぶりに切る。
かぼちゃは1cm厚さに切る。
タマネギは1センチの輪切り又は半月切り、
キャベツはざく切り、
ブロッコリーは一口サイズに切る。
ミニトマトはそのまま、又は半分に切る。
- ③ ホットプレートに薄く油を敷き、周りにカボチャ、タマネギ、ブロッコリー等火の通りにくい野菜を並べ、中火～弱火で蓋をして5分程蒸し焼きにし、火を通す。
- ④ 蓋を取り中心に「ひやくまん穀」、その周りに①の肉、ご飯の上にバター、コーン、小ねぎの小口切りを散らし、キャベツ、ミニトマトなどをのせる。
- ⑤ 中火～強火の温度で肉を炒め、焼き肉のたれをかけ、「ひやくまん穀」と混ぜるように更に炒め味を調べ、好みで黒こしょうをかける。

ワンポイント

ごはんとお肉があればだれでも喜ぶ、ボリュームたっぷりのごちそうがすぐできます。
野菜もとって欲しいので、家にある野菜をなんでも一緒に焼きましょう。
火の通りにくいものは電子レンジにかけても。