

## ♡ライスサンド (豚やきにくとたまご)

### 【材料】

- ・豚ロースしゃぶしゃぶ用 / 1枚
- ・レタス / 少々
- ・焼肉のたれ / 大さじ1弱
- ・たまご / 1ケ
- ・塩・砂糖 / 少々
- ・ごはん / 軽く1膳
- ・焼き海苔 / 半分
- ・アルミ箔 / 25~30cm (サンド用)
- ・アルミ箔 / 15~30cm (焼肉用)

## ♡かぼちゃの 塩こうじきんぴら

### 【材料】

- ・かぼちゃ / 20g
- ・塩こうじ / 小さじ1/4
- ・水 / 大さじ1
- ・アルミ箔 / 20~30cm

## ♡きゅうりと塩昆布の あえもの

### 【材料】

- ・きゅうり / 10g
- ・塩昆布 / 少々
- ・ごま油 / 少々

## 5分で作る調理手順

### ①フライパンを火にかける

### ②アルミ箔で豚ロースを焼く

①フライパンを火に掛け、アルミ箔を敷き豚ロースを広げ焼く。

### ④たまご液をつくる

②調味料を入れ、たまご液をつくる。

### ⑥アルミ箔に具材をのせる

③アルミ箔の上に焼き海苔を縦長に置き、ごはんを乗せ広げる。中央だけ横に1cmくらいごはんを乗せない部分を作る。

### ⑦肉にたれをかけ煮つめる

④豚ロースに火が通ったら焼肉のたれをまわしかけてからめ、煮つめる。

### ⑨ごはん具材をのせる

⑤「③」のごはんの上にレタスと豚ロースを乗せる。

⑥フライパンに油を入れ、「②」のたまご液を流し入れてスクランブルエッグを作り、豚ロースの上に盛る。

### ⑩ライスサンドを巻き、切る

⑦アルミ箔ごと持ち上げ、2つにおるようにかぶせてサンドし、アルミ箔のはしを折り込んで包む。

⑧アルミ箔の上から包丁で2つに切り、盛り付ける。

### ③かぼちゃを切りフライパンへ

①かぼちゃを細かい千切りにし、アルミ箔にかぼちゃ・水を入れて軽く包む。

②アルミ箔に包んだかぼちゃを火に掛けたフライパンに入れる。

### ⑧かぼちゃと塩こうじを合わせる

③かぼちゃに火が通り水分が飛んだら、塩こうじを入れる。

### ⑤きゅうりを切り、あえる

①きゅうりを食べやすい厚さにスライスする。

②ボウルにきゅうり・塩昆布・ごま油を入れてあえる。