

中級編

特上ちくわの蒲焼き重

まるでうなぎ！？なコスパ抜群の蒲焼き重。
めんつゆをたっぷり煮からめたら、甘辛蒲焼き味で
気分は上々♪



材 料 (1人分)

- ・アイリスオーヤマ低温製法米おいしいごはん150g：1パック
- ・ちくわ：2本
- ・サラダ油：少々
- ・めんつゆ（2倍濃縮）：小さじ2
- ・すりごま（白）：適量

作り方

- 1 今回は、「アイリスオーヤマ低温製法米おいしいごはん150g」を使います。
- 2 パックごはんを電子レンジ（500W）で1分半温める。
- 3 ちくわは縦に切り1枚に広げ、内側に縦に5本ほど切り込みを入れる。
- 4 <3>を横長にして置き、蒲焼きの串を打つように3箇所、楊枝を刺す。
- 5 フライパンにサラダ油をひき、<4>を内側を下にして入れて中火で焼く。両面焼き色がついたら、めんつゆを加えて煮からめる。
- 6 <2>のフタをはがし、ごはんにめんつゆを適量（分量外）かけ、楊枝を抜いた<5>をのせ、すりごまをふる。

IRIS OHYAMA

1分ごはん



動画もチェック！