

材料 (4人分)

- 砂肝・・・4個 ○玉ねぎ・・・小1個
- パン粉・・・1/2カップ
- 卵・・・1個 ○ナツメグ・・・お好みで
- 塩・胡椒・・・適量 ○牛挽肉・・・300g
- 卵・・・4個 (目玉焼き用)
- レタス・トマト・・・適量
- キュウリ・・・1本 ○米・・・2合
- ～ケチャダレ～
- ケチャップ・大さじ4
- とんかつソース・大さじ4
- 砂糖・・・大さじ2
- マヨネーズ・・・適量

今月ご紹介するのは、ハワイの料理をアレンジしたロコモコ丼。地元特産品を使った丼をご堪能ください。



秋田北鷹高校家庭クラブ
Enjoy!Cooking

今月の食材 比内地鶏砂肝



「砂肝入りロコモコ丼」

つくりかた

- ① 砂肝は5mmにスライスし、玉ねぎはみじん切りに。塩・胡椒・卵・パン粉・牛挽肉・ナツメグをボールに入れてまとまるまで混ぜ込む。
- ② ①を4等分にしてフライパンに油をしき、フタをして中弱火で両面を焼く。
- ③ ケチャダレを混ぜる。
- ④ 目玉焼きを作り、レタスを食べやすい大きさにちぎり、トマトも同様に切る。
- ⑤ ご飯を盛り付け、レタス・トマト・ハンバーグ・目玉焼きをのせ、ケチャダレをかけて完成!

