

香ばしい鶏肉とふわふわ卵が相性抜群

I. かがやきの洋風親子丼



🍏 材料 (2人前)

- ・ごはん(彩のかがやき)……200g
- ・鶏もも肉……200g
- ・卵……2個
- ・玉ねぎ……1/2個
- ・顆粒コンソメ……小さじ2
- ・塩……適量
- ・こしょう……適量
- ・水……50cc
- ・オリーブオイル……30cc
- ・白ワイン……10cc
- ・にんにくすりおろし……適量
- ・チャービルまたはイタリアンパセリ……適量

🔪 作り方

準備：ごはん(彩のかがやき)を炊いておく。

1. 鶏もも肉は2cm角にカット、玉ねぎは2mmにスライスする。
2. フライパンにオリーブオイルを熱して、鶏もも肉を入れて中火で炒める。火が通ったら玉ねぎを入れてさらに炒める。
3. 一旦火を止めてにんにくすりおろしを加える。余熱で軽く火が通ったら白ワインを加える。
4. ボウルに卵、水、コンソメ、塩、こしょうを入れてときほぐしておく。
5. 3に4を半分入れ、菜箸でまぜながら炒り卵状になるまで炒める。
6. 火を止めて残りの4を入れてまぜ、余熱で半熟にする。
7. 器に盛ったごはんの上に6をのせて、チャービルを飾って出来上がり。

🔍 Point

和風の味付けが多い親子丼ですが、洋風にしたつもりです。美味しくいただきました。この親子丼に飽きたという人にオススメです。

🕒 調理時間
20分

スプーンが止まらない！
ピリッときいたお手軽タイムメニュー

J. 彩り野菜のガパオライス



🍏 材料 (2人前)

- ・ごはん(彩のきずな)……200g
- ・豚ひき肉……100g
- ・なす……1個
- ・パプリカ赤・黄色……各1/2個
- ・ピーマン……1個
- ・玉ねぎ……1/2個
- ・バジル……4~5枚
- ・サラダ油……適量
- ・胡麻油……少々
- ・にんにくすりおろし……少々
- ・しょうがすりおろし……少々
- ・料理酒……大きじ1
- ・オイスターソース……5cc
- ・ナンプラー……10cc
- ・砂糖……小さじ1
- ・クミンパウダー……少々
- ・唐辛子……1本
- ・卵……1個

🔪 作り方

準備：ごはん(彩のきずな)は炊いておく。

1. なす・パプリカ・ピーマン・玉ねぎをそれぞれ2cm角に切る。
2. オイスターソース、ナンプラー、砂糖をボウルに入れてまぜておく。
3. フライパンにサラダ油と胡麻油を入れ、1を中火で炒める。
4. 火が通ったら火を止め、にんにく・しょうが・きざんだ唐辛子を入れて炒め、料理酒を加える。
5. 火を止めて豚ひき肉とバジル、2、クミンパウダーを入れて中火で炒める。
6. 別のフライパンで目玉焼きを作っておく。
7. 器に盛りつけたごはんの上に5をのせ、仕上げに6をのせる。香りづけに胡麻油を回し入れて完成。

🔍 Point

本来ならタイ米を使うところですが、大粒で弾力のある「彩り食」のきずなをのせました。辛いのが好きな方はお好みで唐辛子を入れると◎。

🕒 調理時間
20分

☑️ カフェ&バー シーガル

路地裏に佇む、落ち着いた雰囲気の特徴のシーガル。お一人さまや女性でも入店しやすいお店です。豊富なお酒とこだわりの多国籍料理が楽しめます。

お店から一言



電話：048-778-9006
住所：さいたま市大宮区宮町1-39-3
営業：18:00～翌2:00
休み：月曜日

新型コロナウイルスの影響により、営業時間が変更となっている場合があります。詳しくは店舗にお問合せください。

HP：<https://pizzamesse-oomiya.gorp.jp/>



「彩のかがやき」も「彩のきずな」もそれぞれ特性がしっかりあるため、すぐにメニューが浮かびました。ぜひ自分なりのアレンジをして楽しんでください。