

DJみそしるとMCごはんさん考案  
おひるねごはん レシピ  
(材料は1人分です)

ぽかぽか『おひるねこ』ライス

<おひるねこ>

ごはん	どんぶり1杯
削り節	2~3g
しょうゆ	少々
ハム	適量
スライスチーズ	適量
海苔	適量
柚子こしょう	お好みで



【作り方】

<薄焼き卵>

卵	2個
塩	ひとつまみ
油	大さじ1/2

<薄焼き卵>

- ① 卵に塩を加えて溶きほぐし、油を熱したフライパンに流し込み薄焼き卵を作り、皿にのせる。

<ぽかぽかあん>

- ① 小鍋に白だしと水を入れて火にかけ、沸騰したらえびとブロッコリーを加える。
- ② 再沸騰したら輪切りにしたかに風味かまぼこを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

<おひるねこ>

- ① 半量のごはんに削り節としょうゆで味を付ける。
- ② 猫の模様を考えながら型に①と白いごはんを詰める。

<盛り付け>

- ① 薄焼き卵の上におひるねこをのせ、ハム、スライスチーズ、海苔で顔や首輪のパーツを取り付ける。
- ② ぽかぽかあんをかける。

※お好みで柚子こしょうをつけてもよい。

<ぽかぽかあん>

むきえび (ボイル済み)	5尾
茹でブロッコリー	35g
かに風味かまぼこ	適量
白だし (10倍濃縮タイプ)	15ml
水	135ml
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2