

Happyガスで Cooking!!

保存版
229

7chにて毎月1回、好評放送中の上野ガスのお料理番組「HappyガスでCooking!!」。番組で作ったお料理のレシピを毎月このページでご紹介いたします。

Let's Cooking!!



おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

ここに掲載しているレシピは過去に放送したものです。

全国学校給食の旅 吉原ひろこ先生のレシピシリーズ

開拓丼

北海道の給食で出される開拓丼は、ドライカレーの日本味版といった感じの料理です。枝豆、とうもろこし、ヒジキなども入って栄養豊か、子どもたちに大人気です！



開拓丼 材料 4人分

米	2合	にんじん	80g
豚挽き肉	200g	たまねぎ	100g
しょうが	1かけ	とうもろこし	60g
酒	大さじ1	枝豆	60g
ひじき(乾燥)	5g	サラダ油	大さじ1

<味噌ダレ用>

味噌	大さじ3
砂糖	大さじ2
みりん	小さじ2
酒	小さじ1



作り方

1、ご飯を炊く。

2、ひじきを水に浸して戻しておく。
(生の場合は洗うだけでよい)



3、しょうがをすりおろす。
豚挽き肉に、すりおろしたしょうがと酒を振りかけ、混ぜて下味をつける。



4、たまねぎはみじん切りに、にんじんは短めのさがきにしておく。



5、とうもろこし、枝豆が生の場合は茹でておく。

6、味噌ダレ用の材料を混ぜ合わせ、味噌ダレを作る。



7、フライパンにサラダ油を入れて、たまねぎ、にんじんを炒める。少ししんなりしたら挽き肉を加える。肉の色が変わってきたらひじきを入れ、挽き肉に完全に火が通ったら、コーンと枝豆を加える。(コーンと枝豆はトッピング用に少し残しておく！)

6の味噌ダレを加えて絡め、汁気がなくなるまで炒める。

挽き肉は周りを野菜で囲むように炒めるとふんわりします！



8、炊きあがったご飯に7をかけ、コーンと枝豆を散らして出来上がり♪

お好みでゴマや七味唐辛子を混ぜるなど、アレンジしてもOKです！

12月の放送は… HappyガスでCooking! 放送20周年特別企画!! をお送りします。

放送日：12月17日(日) 19:30 ~ 12月23日(土) 17:45

上野ガスのホームページで過去のレシピもご覧になれます。

<https://www.ueno-gas.co.jp>