



フレンチ肉ちらしずし

—材料4人分—



ローストビーフ	200g	ごはん	2合分
フライドオニオン	大4		
コーン	60g	すし酢	
きゅうり	1/2本	赤ワイン酢	60mL
卵	2コ	はちみつ	15g
サラダ油	大1	グラニュー糖	5g
ミニトマト	4コ	塩	5g
香草	適量		



詳しいレシピはHPをチェック！

作り方

- ① 赤ワイン酢・はちみつ・グラニュー糖・塩を耐熱容器に入れ、ラップをかける。電子レンジで500Wで1分加熱したら、ラップを外して冷ましておく。

ローストビーフを人数分×2~3枚スライスする。

- ② きゅうりと、残ったローストビーフを角切りにする。

Point お肉と赤ワイン酢は相性バッチリ！

ボウルに卵と塩を入れて混ぜ合わせる。

- ③ フライパンに油を熱し、卵を入れてすぐに火を止めトロトロのスクランブルエッグを作る。

炊いたお米に①を入れ、切るように混ぜる。

- ④ フライドオニオン・コーン・きゅうり・角切りにしたローストビーフを入れ、混ぜ合わせる。

Point お米を炊くときの量は通常より少なめ！

- ⑤ セルクルを使い、④→スクランブルエッグ→ローストビーフ→トマト→香草の順にお皿に盛りつける。セルクルを外して、完成！

