

バランスよく
とれます
鶏〇賞

よーいネバー丼

使用した長門市産の食材

- ・白オクラ
- ・長州どり

3種のハーブをブレンドした飼料で育てられた銘柄鶏。



材料 (4 人分)

- | | |
|-----------------------|----------------|
| ・長州どりひき肉 …150g | ・しょうゆ …大さじ2 |
| ・ごま油 …大さじ1 | ・砂糖 …大さじ1 |
| ・砂糖 …大さじ1 | ・水 …大さじ1 |
| ・しょうゆ …大さじ1 | ・だしの素 …小さじ 1/4 |
| ・白オクラ…10本(100g) | ・すりごま A …大さじ2 |
| ・オクラ …10本(100g) | ・米 …2合 |
| ・きゅうり …1と 1/2 本(150g) | ・すりごま B …大さじ1 |
| | ・のり …適量 |

工夫したところ

丼1つで食べられるところ

作り方

- ①ごま油でひき肉を炒め、砂糖としょうゆで味付けする。
- ②おくら2種類ときゅうりを小口切りにする。
- ③①と②を砂糖としょうゆ、すりごまA、だしの素、水を入れて混ぜる。
- ④炊いたお米を丼によそい、③をのせ、

お好みですりごまB、のりをトッピングする。



審査員からのコメント

鶏肉がいいアクセントで、オクラときゅうりにベストマッチ。食感もよく、朝からしっかりごはんが食べられます。