

しらすと大葉のごまのピラフ

<材料（4人分）>

<ご飯>

米	2合
水	米と同量
バター	20g
昆布	適量

<ピラフ具材>

しらす	50g
大葉	10枚
ごま	10g
きぬさや	適量

<たれ>

料理酒	30cc
醤油	30cc
おろし生姜	3g
鷹の爪	1本
ごま油	適量



<調理のポイント>

- ・お米は、研がずにそのまま使用
- ・しらす、大葉は、お好みで量を調節
- ・炊きあがったご飯にたれを混ぜる際は、一度に全てを投入せず、味を確認しながらお好みで調整

※詳細は動画にてご確認下さい。

エッグベネディクト

<材料（1人分）>

<パンケーキ>

もち小麦パンケーキミックス	200g
牛乳	130cc
卵	1個

<具材>

フライッシュケーゼ	50g
※ベーコン等でも代用可		
野菜（アスパラ）	2本
ベビーリーフ	適量

<ポーチドエッグ>

食酢	少々
食塩	少々
卵	1個

<オーロラソース>

マヨネーズ	40g
ケチャップ	20g



<調理のポイント>

- ・パンケーキは水分少な目でふんわりと仕上げる
- ・ポーチドエッグは、直ぐに冷水で冷ますことで、余熱による卵黄の固化をストップさせる

※詳細は動画にてご確認下さい。