

サツパリとガッツリの共存

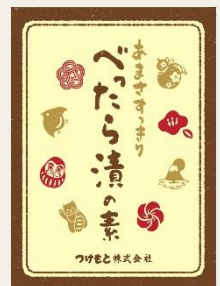
べったらそばろ井

老いも若きも井 | 献立



撮影・装理：クニエチ / Kunie ochi
構成：naoki onishi

べったら漬の素



材料 (3人分)

合びき肉	250g
焼肉のたれ	大さじ3
大根	160g
きゅうり	40g
べったら漬の素	大さじ3 (おおよそ40g)
すりごま	適量
ごはん	3杯分

作り方

- ① 長さ3〜4センチの細切りにした大根ときゅうりをポリ袋に入れ、べったら漬の素を加える。よくなじませ、軽くもむ。
- ② ポリ袋の空気を抜いて口を縛り、3〜4時間冷蔵庫で漬け込む。
- ③ フライパンに合いびき肉と焼肉のたれを入れ、火にかける。ひき肉に火が通ってバラバラとするまでよく炒める。
- ④ 器にごはんを盛り、③を盛りつける。さらに水気を切った②を載せ、すりごまをぶつたら出来上がり。