

豊浜はんぺいレシピ

はんぺい入り炒飯

材料(2人分)

- 新玉ねぎはんぺい(お好みのはんぺい) 1枚
- 長ネギ 1/2本 ●卵 2個
- ミックスビーンズ水煮(又は枝豆) 大さじ4
- ごはん 茶碗2杯分
- 塩・こしょう 少々
- しょうゆ 小さじ1
- ごま油 適量

作り方

- ①はんぺいを角切りにする。長ネギを小口切りにする。
- ②フライパンにごま油をひいて中火で熱し、はんぺい、長ネギをさっと炒める。
- ③溶いた卵を加えて軽く炒め、ごはん、ミックスビーンズ、塩こしょうを加えて良く炒める。しょうゆを回し入れてひと炒めする。

ポイント

※焼き豚の代わりにはんぺいを使用しました。



レシピ提供者

はたらく女子ごはん料理研究家おおたわ歩美さま

株式会社
豊浜水産