


料理名	洋と和のミックス ま♥ご♥わ♥や♥さ♥し♥いもぶり
4人前の材料と分量	<div data-bbox="427 331 1074 936"> <p>ま・・・まめ（適量・好みで）蒸し豆・黒豆でも可          ご・・・いりごま（適量・好みで）          わ・・・ひじき（戻しひじき）          や・・・人参半分、レタス or リーフ あれば紫蘇          さ・・・サケフレーク（1ビン）or ちりめん          し・・・しめじ（1袋）          い・・・いもは入れずコーンで（適量）          だし汁・・・1カップ（200ml）          ① 砂糖 大さじ1と1/2 醤油 大さじ2 酒 大さじ1          ②（ご飯に混ぜる）          すし酢大さじ2～3 レモン汁（あれば）大さじ4          砂糖大さじ2 塩小さじ4/5 ほんだし8ふり          トッピングに海苔やほしえび適量</p> </div> <div data-bbox="1121 387 1493 651">  </div>
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. お米を洗って炊く（少し塩を入れてもOK）</li> <li>2. 人参を2～3cmに千切りにする</li> <li>3. 炊きあがった米に②・ごま・サケフレーク・コーン・紫蘇を混ぜておく</li> <li>4. ひじき・人参・しめじ・まめ・ちりめんをフライパンでだし汁・①を加えて炒める</li> <li>5. 3と4を混ぜ合わせる</li> <li>6. お皿にレタスカリーフをひき、その上にもぶりをのせる</li> <li>7. トッピングにきざみ海苔・干しエビをふりかけて完成</li> </ol>