



「“おとう飯” 始めよう」

「おとう飯」とは、料理をしたことがない、料理をやめてしまったという人でも、簡単に手間を掛けず、多少見た目が悪くても美味しい料理のこと。

男女共同参画の取り組みの中で、特に、男性の料理への参画促進を目的にした国の取り組みです。

おとう飯

内閣府男女共同参画「“おとう飯” 始めようキャンペーンサポーターの、白鳥町長が作りました。

この模様は6/25～7/1のもみじチャンネルでご覧いただけます。（以降はyoutubeで見ることができます）



◆ホットプレートで簡単！
具材をのせて焼きながら食べよう。ダイナミックな焼き飯！



本日のメニュー
○ペッパーライス





◆ペッパーライス（4人分）

- ごはん …400g
- 牛こま切れ肉 …300g

下味

- 料理酒…大さじ2、しょうゆ…大さじ2、
- すりおろしにんにく…小さじ1
- コーン（缶詰） …100g
- 小ねぎ（小口切り） …大さじ3
- 有塩バター …20g
- 焼肉のタレ …大さじ3
- サラダ油 …大さじ1
- 黒こしょう…適量



◆ペッパーライス の 作り方



- ①**準備**。コーンは水気を切っておきます。
- ②牛こま切れ肉は一口大に切ります。
- ③ポリ袋に②、下味の材料を入れて揉み込み、冷蔵庫で15分漬けます。
- ④熱したホットプレートにサラダ油をひき、中央にごはんをのせ、その周りに③をのせます。
- ⑤ごはんの上にコーン、小ねぎ、有塩バターをのせます。
- ⑥牛こま切れ肉に焼肉のタレをかけて加熱し、牛こま切れ肉に火が通ったら黒こしょうをふって完成です。

ポイント

ホットプレートは温度調節できる場合、中温、180℃程度に設定してお作りください。