



# パパ料理お手軽メニュー アイデアコンテスト人気投票2位

## 優秀賞受賞



10分  
調理時間

イワシ味付け缶の

## ユッケ風パピッと丼

考案者:ひまわりこさん

材 料

1人分

- イワシ味付け缶詰…1缶(2尾分) ●A(ごま油…少々、ラー油…少々、ニンニク…1かけ\*すりおろし、しょうが…1かけ\*すりおろし、白すりごま…小さじ1/4)
- 青しその葉…1枚 ●卵黄…1個 ●ごはん…小丼1杯分 ●刻み海苔…少々 ●白ごま…少々

作 り 方

1. イワシ味付け缶詰の汁を流してイワシだけを取り出し、包丁で細かくたたいてなめしたらボウルに入れる。
2. 1にAを入れて混ぜ合わせる。
3. ごはんを器に入れ、刻み海苔を散らした上に2をのせる。真ん中をくぼませ、卵黄を落とし入れ千切りの青じそと、白ごまをかけて出来上がり。



千葉県版おとう飯