

ご飯に焼肉とサラダをのせた佐賀市のご当地グルメを、
特産の海苔佃煮と刻み海苔で美味しくアレンジ!

海苔海苔シシリアンライス



ポイント アドバイス

ご飯と海苔の佃煮、焼肉の相性が
ばっちりで、見た目も華やかなパパ
ごはんになります!



材料(4人分)

牛こま肉	400g	焼肉のタレ(市販)	大さじ4
ごはん	800g~お好みで	サラダ油	小さじ2
レタス	葉を4~6枚(200g)	マヨネーズ	大さじ1・1/3~お好みで
とうもろこし	水煮缶詰80g	海苔の佃煮(市販)	大さじ2
ミニトマト	12個	刻み海苔	適宜

作り方

- 1)レタスは小さめの一口大に千切り、水晒したら水気を切っておきます。ミニトマトは縦十字のくし型に切ります。
- 2)牛こま肉は一口大に切り、焼き肉のタレを絡めます。
- 3)フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、2)の牛こま肉を炒めます。熱が通ったら取り出しておきます。



- 4)皿にご飯を平らに盛ります。ご飯に海苔の佃煮をちらして塗りつけます。レタス、焼肉、ミニトマト、水気を切ったとうもろこしをちらして盛り付け、マヨネーズをかけます。中央に刻み海苔をたっぷりのせて出来上がりです。1人分ずつ盛り付けてもいいし、大皿盛りにして、取り分けて食べるのも楽しいです。

