



パパの1食メニュー アイデアコンテスト 人気投票 1位

最優秀賞受賞



25分
調理時間

船橋名産丼

考案者: Sポンさん

材 料

3人分

- ホンビノス貝…10個 (Mサイズ1キロ程度) ~18個ぐらいまでお好みで
- 小松菜…6株
- 油揚げ…1枚
- 卵…1個
- めんつゆ…大さじ1.5 (3倍濃縮)
- 水…貝を鍋にに入れて水がかぶるぐらい
- 出汁昆布…1枚
- 温かいごはん…茶碗3杯分程度

作 り 方

1. 小松菜はざく切り。油揚げは水洗いして小さく切る。貝を洗って大き目の鍋にいれ、水を入れて火にかけ茹でる。口があいたら身を取り出す。ゆで汁は200mlとっておく。
2. フライパンにゆで汁と出汁昆布、小松菜を入れて蓋をして火にかける。煮立って火が通ってきたら、ホンビノス貝とめんつゆを入れて煮る。
3. 火を弱火にして、溶いた卵をまわしかけし蓋をする。卵に火が通ってきたら火を止める。
4. 器に温かいご飯をよそい、3をかけて出来上がり。



チーバくん

千葉県版おとう飯



パパの1食メニュー 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

お肉モガッツリ素麺

考案者: 毎朝早起きさん

材 料

3人分

- 豚肉こま切れ肉…150g ● トマト…1個 ● バジル…12枚 (1茎) ● 素麺…3束 ● ネギ…1/4本
- 白ごま…小さじ1 ● 麺つゆ…50ml ● 塩胡椒…少々 ● オリーブオイル①…大さじ1.5 / オリーブオイル②…大さじ1 ● チューブおろしニンニク…少々 ● 柚子胡椒…少々 ● 味の素…少々

作 り 方

1. トマトはざく切り、バジルも細かく切る。オリーブオイル①、味の素、塩胡椒と和えておく。
2. フライパンにオリーブオイル②とおろしニンニクを温めて、豚肉を焼き、塩胡椒で軽く味付けしておく。
3. 素麺を茹でて、水で締める。皿に素麺を盛り、和えたトマト、焼いた豚肉を載せ、水で割った麺つゆに柚子胡椒を溶いて上からかける。刻んだネギと白胡麻を載せて出来上がり。



千葉県版おとう飯



パパの1食メニュー アイデアコンテスト 人気投票 3位

特別賞



20分
調理時間

豚バラ納豆チャーハンDX

考案者:イケさん

材 料

3人分

- 豚バラブロック肉…200g ●長ねぎ…1/3本 ●大葉…4枚 ●ごはん…300g ●溶き卵…1個分
- 酒…大さじ1 ●納豆…1パック【調味料】 ●オイスターソース…大さじ1 ●鶏ガラスープの素…小さじ1
- すりおろしニンニク…小さじ1/2 ●塩こしょう…少々 ●ごま油…小さじ1 ●紅生姜(お好みで)…10g

作 り 方

1. 大葉は粗みじん切りにする。
2. 長ねぎは縦半分に切り、3mm幅の薄切りにする。
3. 豚バラブロック肉は1cm角に切る。
4. ボウルにごはん、溶き卵、納豆を入れてサッと混ぜ合わせる。
5. 中火で熱したフライパンに②、③、酒を入れ豚バラ肉がこんがりするまで炒めたら④、調味料を加えて強火で5分ほど炒める。
6. ごま油を回しかけ、①を加え強火でサッと炒め合わせたら火を止め、お皿に盛り付けお好みで紅生姜を乗せたら出来上がり。



チャーバくん

千葉県版おとう飯