

# マルシンスティックハンバーグで作る 鬼のパンツ柄 恵方巻

今年の恵方は  
**西南西**



## How to cook

### 作り方

- ① 恵方巻の各材料を準備します。
- ② ケチャップライス  
フライパンにバターを入れて溶かし、ご飯・ミックスベジタブル・ケチャップ・コンソメを入れて炒め、全体にケチャップが回ったら火を止め、粗熱を取っておきます。
- ③ 鬼のパンツ柄 薄焼き卵  
溶き卵④  
卵はあらかじめ室温に戻しておきます。  
バターを電子レンジで少し溶かし（600w約10秒）、ボウルに卵・片栗粉・溶かしたバターを入れ、よく溶きほぐします。  
＊ ダマになるのを防ぐため、片栗粉は粉ふるい等を使用してください。  
鬼のパンツ柄⑤  
溶き卵④を小さじ4杯分取り分け、黒ねりごまとよく混ぜ合わせます。  
＊ 残りの溶き卵④は、3等分にしておきます。
- ④ ほうれん草ソテー  
フライパンにバターを入れて溶かし、凍ったままのほうれん草を入れ中火で1〜2分ほど炒めます。コンソメを入れて味を調え粗熱を取っておきます。
- ⑤ スプーンを使用し、フライパンに鬼のパンツ柄⑤を描いていきます。  
＊ 図1  
＊ フライパンが冷めている状態で描いてください。
- ⑥ ⑤を描き終わったら、極弱火で火を付けます。  
⑤の表面が少し膨らみ、少し固まってきたら、1枚分の溶き卵④を流し入れます。表面全体が固まってきたら、裏返しにし、30秒ほど加熱したら火からおろし、粗熱を取っておきます。
- ⑦ ④鬼のパンツ柄 薄焼き卵 が3枚完成したら、ケチャップライス・具材を包んでいきます。  
ラップを敷き、④を乗せ、④の上にケチャップライス（100g）を薄く広げ、具材を全て乗せます。  
＊ 図2
- ⑧ 具材を全て内側に折り込むように手前から巻き、一度軽く押さえます。  
最後まで巻き終わったら、ラップの端を閉じ、5分ほど寝かせておきます。
- ⑨ 好きなお皿に盛り付けて完成です！



調理時間  
**25分**



恵方巻  
**1本当たり**

エネルギー 496 kcal  
食塩相当量 3.7g



親子クッキングにもピッタリの一品です!!  
具材を変えて、さまざまな『スティックハンバーグ入り恵方巻』をお楽しみください♪



商品はこちらです /

マルシン  
スティックハンバーグ



## Ingredients

### 材料

#### 恵方巻（1本分）

- ⑦ ケチャップライス … 100g
- ④ 鬼のパンツ柄 薄焼き卵 … 1枚
  - 溶き卵④
  - 鬼のパンツ柄⑤

#### ■ 具材

- マルシンスティックハンバーグ … 1本半
- ⑤ ほうれん草ソテー … 10g
- スティックチーズ … 10g

#### 各材料（3本分）

- ⑦ ケチャップライス
  - ごはん … 240g
  - ミックスベジタブル … 60g
  - ケチャップ … 大さじ3
  - コンソメ … 小さじ1
  - バター … 小さじ1
- ④ 鬼のパンツ柄 薄焼き卵
  - 溶き卵④ … 5個
    - 卵 … 小さじ1/2
    - バター … 小さじ1/2
    - 片栗粉 … 小さじ4
    - 鬼のパンツ柄⑤ … 小さじ2
  - 黒ねりごま … 小さじ2
- ⑤ ほうれん草ソテー
  - 冷凍ほうれん草 … 30g
  - バター … 小さじ1/4
  - コンソメ … 小さじ1/4

#### 図1

##### --- 鬼のパンツ柄⑤ 描き方 ---

スプーンを使って、しましま模様を複数作ります。  
両端を細く伸ばすように描くと  
かっこいい虎柄になります！



#### 図2（参考）

##### --- 具の置き方 ---

彩りがキレイになる  
おすすめの配置ですが、  
親子クッキング等では  
お好みの配置でお楽しみください♪

