

温玉のつけ焼肉丼

【材料】(2人分)

- ・卵 1個
- ・もやし 30g (1/4袋)
- ・豚肉 70g
- ・焼き肉のたれ 大さじ3
- ・ご飯 丼ぶり 2杯程度

【作り方】

- ①生卵を器に入れて、黄身の部分にようじて数回穴をあける。(割れないように注意)
- ②器に卵がかぶるくらいの水を入れる。
- ③ふんわりラップをし、レンジで500W40秒温めて、温玉を作る。
- ④もやしは洗って、レンジで1分加熱する。豚肉はフライパンで焼き、焼き肉のたれで味をつける。
- ⑤どんぶりにご飯をよそり、もやし、豚肉、温玉の順でのせて、完成。(お好みで小ネギをちらしてもよい)



ひとこと (レシピを考えたエピソード、作るときのポイントやどういう時に食べるかなど)

朝練のために『朝-スタミナ』をつけようということで考えました。