



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



お家でハワイ旅行気分

〇コモコ



一人あたりのエネルギー 899kcal	食塩相当量 1.9g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

あたたかいご飯	360g	
合挽きミンチ	300g	
玉ねぎ	1/2個	
A	牛乳	大さじ2
	パン粉	大さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々
たまご	2個	
サラダ油	小さじ2	
バター	20g	
薄力粉	小さじ2	
B	赤ワイン	大さじ1
	ウスターソース	小さじ2
	ケチャップ	小さじ4
	水	大さじ4
サニーレタス	1枚	

■作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする
- ②ボウルに合挽きミンチ、①、Aを入れてこね、粘り気が出てきたら2等分にし、厚さ1cm程度の丸型に2個成形する
- ③中火で熱したフライパンにたまごを割り入れ、弱火にし、半熟状の目玉焼きを2個作る
- ④同じフライパンにサラダ油を熱し②を入れ、両面に焼き色がつくまで焼いたら、蓋をして10分程度蒸し焼きにし、火が通ったら取り出す
- ⑤同じフライパンにバター、薄力粉を入れて中火で加熱し、バターが溶け、全体が混ざったらBを入れ、よく混ぜ合わせる
- ⑥中火で加熱し、ひと煮立ちしたら④を戻し入れ、全体にソースが絡んだら火からおろす
- ⑦器を2つ用意し、ご飯を半分ずつ盛り、⑥、③、サニーレタスを半量ずつ盛り付ける

cooking memo