

8/17 (木) ロコモコ風そぼろ丼 (佐藤 利恵さん)

1人分790kcal

(材料2人分)

合いびき肉：200g

たまねぎ：1/2個

サラダ油：大さじ1

ナツメグ：少々

 A {

- ケチャップ：大さじ2
- 中濃ソース：大さじ2
- 白ワイン：大さじ2
- 砂糖：小さじ1

塩こしょう：少々

{ たまご：2個

{ サラダ油：小さじ1

ごはん：2膳分

レタス：1/2枚

トマト：1/4個

アボカド：1/4個

マヨネーズ：適量

パセリ：適量

① たまねぎとパセリはみじん切りにする。トマトとアボカドは角切りにする。Aは混ぜ合わせておく。パセリはみじん切りにする。

② フライパンにサラダ油を熱し、①のたまねぎを炒め、透き通ってきたら、合いびき肉を入れてさらに炒める。

③ ②のフライパンにナツメグを振り入れて炒め、①のAを加えて、水気がなくなるまで煮詰め、塩こしょうで味を整える。

④ 別のフライパンにサラダ油を熱し、たまごを入れて、目玉焼きを作る。

⑤ 器にごはんを盛り、ちぎったレタス、③の炒めた肉、①のトマト・アボカド、④の目玉焼きをのせ、マヨネーズをかけて、最後に①のパセリをふる。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。＜インターネット＞<http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または＜データ放送＞でもご覧になれます。＜郵送＞は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ！ぷる』料理レシピ係まで。