

## 8/12 (金) ふわとろ玉子のシシリアンライス (佐藤 利恵さん)

(材料1人分)

牛肉の切り落とし：100g

A

- 濃口醤油：大さじ1
- みりん：大さじ1
- はちみつ：大さじ1/2
- おろし生姜：小さじ1
- おろしにんにく：小さじ1

たまねぎ：40g

(牛肉用) サラダ油：大さじ1

B

- たまご：1個
- 砂糖：小さじ2
- 牛乳：小さじ2

(たまご用) サラダ油：大さじ1

ごはん：1膳分

サラダミックス：80g

マヨネーズ：適量

- ① ボウルに A を加えて混ぜ合わせ、牛肉をつけ込んで、下味をつける。
- ② ボウルに B を入れてよく混ぜる。フライパンにサラダ油を熱し、たまご液を入れて、菜箸で大きくかき混ぜながら焼く。この時火を入れすぎないようにする。
- ③ 器にごはんを盛り、②をのせる。
- ④ たまねぎは薄切りにする。②のフライパンに、サラダ油を足し、たまねぎを炒めて、しんなりしてきたら、①の牛肉をつけ汁ごと加えて焼く。
- ⑤ ③の器にサラダミックスを盛り、中央に④をのせ、マヨネーズを格子状にかける。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。