

とろ~っとたまごのせ 坦々丼



1人分

ごはん 1膳分
豚挽き肉 50g
たけのこ 30g
にんにく・しょうが 少しずつ
長ネギ 10g
豆板醤 小さじ1/2
ごま油 適量
鶏がらスープの素 小さじ1/2
ゴマしゃぶのたれ(ドレッシングでも) 大さじ1
オイスターソース 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1/3
水 100cc
卵 1個
青梗菜 3~4枚

- 1) 青梗菜はさっとゆでる。 をあわせておく。
- 2) 酢と塩を少々入れたお湯でポーチドエッグを作る。
- 3) フライパンにごま油を熱し、豆板醤、みじん切りのにんにく・しょうが・長ネギを炒め、香りが出たらひき肉とみじん切りしたたけのこを加える。
- 4) ひき肉の色が変わったら、合わせたスープを注ぎ好みの加減に煮詰める。
- 5) ご飯の上に、青梗菜、ひき肉、卵を乗せて完成！