



アピール
ポイント

調理時間は短く、盛り付けは簡単で、肉や野菜など様々な栄養を摂ることができます。好みにより調味料をマヨネーズに変えるなどして、味の変化が楽しめます。

材 料

- ・米 1合
- ・猪肉ミニバーグ 1個
- ・ブナシメジ 6本
- ・小松菜 2本
- ・オクラ 2本
- ・アスパラ 2本
- ・ゴーヤ 3cm
- ・ミニトマト 4個
- ・長ネギ 少々
- ・卵 2個
- ・ポン酢 適量
- ・ショウガ 適量
- ・トウガラシ 適量



作 り 方

- ①米は普通に炊く。
- ②肉と野菜を油で炒める。
- ③トマトはそのまま、卵は黄身のみ、長ネギはみじん切りにする。
- ④調味料は、ポン酢、ショウガ、トウガラシを適量混ぜる。
- ⑤丼に米、炒めたもの、トマト、卵、長ネギ、調味料を盛り付ける。