

ダイニングメニュー

簡単!ふわふわたまごにまるやかな味

明太マヨたまライス



■材料〈4人分〉

- ごはん……………600g
- 辛子明太子……………100g
- たまご……………4個
- きざみのり……………適量
- ◆A
 マヨネーズ……………大さじ2
 こい口しょうゆ……………大さじ1
 酒……………大さじ1
 サラダ油……………大さじ2
 かいわれ大根……………適量

■作り方…調理時間約20分

- ①辛子明太子は、包丁で身を取り出す。
- ②ボウルにたまごを割りほぐし、①・Aを加え、辛子明太子のかたまりが残る程度に混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、②を流し入れ、木べらで混ぜながら半熟状に焼く。
- ④器にごはんを盛り、きざみのりを散らし、③のをせ、かいわれ大根を添える。



こい口しょうゆの代わりに塩(分量は調整してください。)で調整すると色よく仕上がります。辛子明太子の量はお好みで調整してください。

食事 バランスガイド

1人あたり:475 kcal

