♪エコアのガスでうまかもん～♫

コンロ料理

シシリアンライス

材料： 2 人分

- ごはん・・・2 杯分
- A. 牛肉・・・160 g
- A. 玉ねぎ・・・60 g
- A. こいくち醤油・・・大さじ 1.5
- A. 料理酒・・・大さじ 1
- A. みりん・・・大さじ 1
- A. 砂糖・・・大さじ 1.5
- A. ニンニクおろし・・・小さじ 1/2
- B. サラダ油・・・大さじ 1/2
- C. レタス・・・2 枚
- C. きゅうり・・・30 g
- C. トマト・・・1/2 個
- D. ゆで卵・・・1 個
- E. マヨネーズ・・・適量

① 牛肉は一口大にカットし、玉ねぎは薄くスライスする。A の調味料をカットした牛肉と玉ねぎにもみ込み、20 分以上置いておく。

ポイント

漬け込み汁がなくなるまでしっかりともみ込む。

② フライパンに B サラダ油を熱し、①の漬け込み肉を炒める。

ポイント

この時、ガス台の便利な「高温キープ機能」を使うと、高温を維持したまま素早く炒めることができます。

③ C レタスは 2cm 幅程度にちぎり、キュウリは輪切りスライスに、トマトは 1cm 各程度にカットする。

④ D 卵は固ゆでし、ザルで濾してパラパラの状態にしておく。

ポイント

固ゆで卵は沸騰したお湯に常温に戻した卵を入れて約 12 分間ゆでる。

⑤ 皿にごはんをよそい、ちぎったレタス、きゅうりを広げる。

⑥ 炒めた牛肉を乗せ、トマトと卵をトッピングする。最後にマヨネーズをかける。