

明太トマ卵丼



材料 (1人分)

- ・ パックごはん …………… 150g
- ┌ 明太子(薄皮を除く) …… 大さじ2 (30g)
- A 卵 …………… 1個
- ┌ 片栗粉 …………… 小さじ1/2
- ・ トマト(一口大に切る) …… 1/2個 (70g)
- ・ バター …………… 5g
- ・ 細ねぎ(小口切り) …… 少々
- ・ 黒こしょう …………… 少々

作り方

- 1 パックごはんはレンジ(600W)で1分30秒チンする。
- 2 耐熱ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせトマトを加えて混ぜる。ラップしないでレンジ(600W)で1分チンし、取り出して軽く混ぜ、さらにレンジ(600W)で40秒チンする。
- 3 ①の上に②をのせ、細ねぎ、バターを散らし、黒こしょうをふる。