

料理名 : 豚肉のケチャップ焼き丼 & 半熟いり卵 & ハートのかまぼこ

【材料】

材料 (2 人分)

■ 豚肉のケチャップ炒め

・豚肉薄切り 150g

・塩コショウ 少々

◎お酒 大 1

◎すりおろし生姜 少々

(チューブでも OK)

★ケチャップ 大 3

★中農(とんかつ)ソース 大 1

★お砂糖 大 1

★昆布だしの素(顆粒) 小 1

仕上げのマヨネーズ & ドライパセリ 適量

■ 炒り卵

卵 3 個

バター 大 1

鶏がらスープの素 小 1

■ 飾り用

かまぼこ 4 切れ

【出来上がり写真】



参考: ハートのかまぼこの切り方



- ・半月型に切ったかまぼこの端っこを残して切る
- ・つなぎ目方向に両方からくるっと巻いてスティックでとめれば出来上がりです

【作り方】

- ① フライパンに油少々入れて豚肉を炒め塩コショウする。
- ② ◎の調味料を投入し色が変わるまで炒める
- ③ 豚肉に火が通ったら★の調味料を全部投入し焼き絡めます。
- ④ 別のフライパンにバターを入れ、卵と鶏がらスープを良く混ぜ半熟の炒り卵にする
- ⑤ ごはんの上に炒り卵をふんわり乗せて、豚肉のケチャップ炒めを乗せマヨネーズをかける。
- ⑥ お好みでハートのかまぼこを乗せて出来上がりです。

コメント(この料理に込めた思いなど自由に)

私の祖母が、高校時代のお弁当のおかずによく作ってくれたものをアレンジしてみました。

甘めの味付けが美味しくて、これがおかずのときはとっても嬉しかった♪

掲載時の名前(ニックネームなど) ゆかりんのレシピ

ご職業(学生,主婦,会社員など): 会社員