

【ロコモコ丼の作り方】

(500Wの場合)

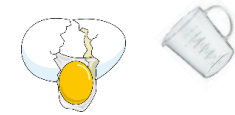
- ① 野菜を洗って水けを切っておく。
- ② ビニール袋にハンバーグの素を大さじ2と水50mlを入れて混ぜる。
- ③ そこに合い挽き肉を混ぜて、小判型にし、真ん中をへこませる。
- ④ レンジ容器に入れて蓋をして4分加熱する。
- ⑤ ボールにケチャップ大さじ2、ウスターソース大さじ1、砂糖小さじ1を入れて混ぜる。



- ⑥ レンジ容器を取り出したら、④のソースをかけ、蓋をして2分加熱する。

- ⑦ パックご飯を時間通いに加熱する。

- ⑧ たまごを容器に入れて、黄身に竹串をさして2~3か所穴をあける。



- ⑨ 水を50cc入れて、ラップをせずに1分加熱して温泉卵を作る。



- ⑨ ミニトマトとレタスを切る。



- ⑩ 皿にご飯、レタスと

ハンバーグ、温泉卵、ミニトマト、ベビーリーフを盛りつけ、野菜にマヨネーズをかける。