

アボカド^{ぎゅうどん}牛丼

ざいりょう^{りぶん} 材料 (2人分)

ぎゅう 牛きりおとし肉 150グラム

さけ 大さじ1

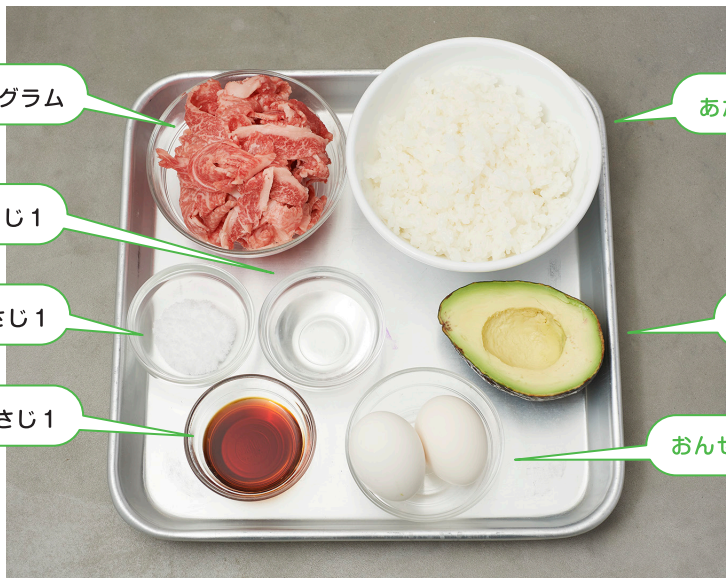
さとう 大さじ1

しょうゆ 大さじ1

あたたかいごはん 2人分

アボカド 1/2こ

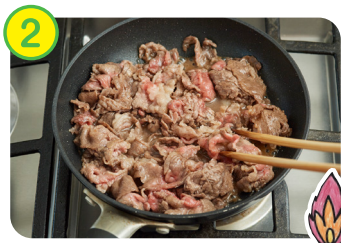
おんせんたまご 2こ



つく^{かた} 作り方



フライパンに牛肉、しょうゆ、さとう、さけを入れて、中火にかけます。



さいばしでまぜながら、しるけがなくなるまでよく煮つめます。



アボカド1/2こを、さらにはんぶん^{かわ}にきって、手で皮をむきます。



皮をむいたアボカドをよこに5つ、さらにはんぶん^{かわ}にきります。



おさらにごはんを盛りつけて、^も①の牛肉をのせ、④のアボカドを散らします。



おんせんたまごを、牛肉のまんなかにのせたらできあがりです。よくまぜてたべましょう！

おんせんたまごは、いちどべつのうつわにわると、きれいにのせられるよ！

★おすすめのアレンジ

- トマトをのせる
- 牛肉といっしょにキノコを入れる