

鉄鍋焼きメシ

材料 (2人分)

玉ねぎ(小さめ)	1個(1cmの輪切り)
行者ニンニク	1束(3cmに切る)
えのき	1/2束(半分に切る)
ベーコン(又は牛肉)	5枚(3cmに切る)
ご飯	茶碗で2杯
温泉卵	1個
サラダオイル	大さじ1
ごま油	大さじ2
しょうゆ	大さじ1~2
卵みそ	大さじ5
ラー油	小さじ2

- ① 鉄鍋にサラダオイルを入れて中火にかけ、玉ねぎと行者ニンニク・えのきベーコンを入れて焼きます。
- ② せつせと混ぜる必要はなく、玉ねぎがすきとおってきたら鉄鍋の半分に寄せ、空いたところにごま油を入れ、ご飯を入れて焼きます。
- ③ 3分加熱してから①の具と混ぜ合わせ、中央にくぼみをつけて温泉卵をのせます。しょうゆを回しかけ、全体をまぜあわせればできあがり。
- ④ 卵味噌にラー油をまぜたものを混ぜて食べると、ピリからでおいしい。

(コチュジャンもいいですね)

