

茄子のロコモコ丼



▼材料（4人分）

- 茄子 …2本
- 牛ロース肉 …200g
- 卵 …4個
- ご飯 …茶碗4杯分
- 粉チーズ …好みで
- A：
 - ・塩、こしょう …各適宜
 - ・ナツメグ …少々
- B：
 - ・トマトケチャップ …大3
 - ・ウスターソース …大1
 - ・赤ワイン …大2
 - ・塩、こしょう …各適宜
 - ・ブイヨン …200cc
- バター …各大1

▼作り方

- ① フライパンにバターを溶かし、牛ロース肉を棒切りにしてを炒めAを加える。
- ② ①の残り油にバターを足し、茄子のさいの目切りを炒めAを加える。
- ③ ②の残り油にバターを足し、Bを軽く煮詰める。
- ④ 丼にご飯を盛り上に①と②、半熟の目玉焼きをのせ③をかける。