

コーン入りロコモコ丼



▼材料（2人分）

- 合挽き肉 …100g
- 玉葱 …1/2 個
- とうもろこし …1 本
- アボカド …1/個
- 卵 …2 個
- ご飯 …茶碗 2 杯分
- バター …大 1
- マヨネーズ
- A：
 - ・コンソメ顆粒、塩 …各小 1/4
 - ・オールスパイス、黒こしょう…各少々
- B：
 - ・バター、サラダ油 …各大 1
- C：
 - ・トマトケチャップ …大 2
 - ・赤ワイン、ウスターソース …各大 1/2
 - ・レモン汁、塩、こしょう …各少々

▼作り方

- ① とうもろこしは塩茹でて身ははずし、玉葱はみじん切りにしてバターできつね色に炒める。
- ② ボウルに合挽き肉だけをよく練り、①、Aを混ぜ、2等分にして丸める。
- ③ フライパンにBを熱して中火で焼き、裏返して蓋をし弱火で火を通す。
- ④ ③の残り油にCを加えて炒めソースを作る。
- ⑤ ご飯の上にアボカドを薄切りにしたもの、③、目玉焼きを盛り、④とマヨネーズをかける。