

サッとカンタン♪

ミニメンチカツ丼

材料

Ingredients

ミニメンチカツ丼 (2食分)

ごはん	...	180g
■具材		
マルシンミニメンチカツ	...	6個
たまねぎ	...	1/3個
卵	...	3個
■だし汁①		
- 水	...	150ml
- 白だし	...	大さじ2
■トッピング		
- 三つ葉	...	適量

作り方

How to cook

- ① 下準備をします。
たまねぎ：くし形にカットします。
卵：ボウルに卵を割り入れ、よく溶きほぐしておきます。
- ② 鍋にたまねぎ・だし汁①を入れ、中火で約5分加熱します。
※加熱時間はたまねぎの固さを見ながら、調節してください。
- ③ たまねぎがやわらかくなったらミニメンチを入れ、溶き卵を流し入れます。
火加減は中火のままフタをし、約1分30秒～2分蒸らします。
※お弁当に入れる場合は、卵に完全に火が通るよう、2分以上の加熱をおすすめします。
- ④ 丼にごはんをよそいます。
③をごはんの上に乗せ、お好みで三つ葉を散らして完成です！



商品はこちらです！

マルシン
ミニメンチカツ



調理時間
10分



ミニメンチカツ丼
1食当たり

エネルギー 509 kcal
*ごはん180gを含む
食塩相当量 2.6g
*だし汁を含む

Memo

サッと作れるおすすめアレンジレシピです♪
ボリュームもあるので 夕食のおかずはもちろん
中高生のお弁当にもぴったりです！



※盛り付け例