

♡ くずしコロケのはさみ焼きどんぶり

523kcal



材料(2人分)

くずしコロケはさみ焼き

惣菜コロケ…2個
カレー粉…小さじ1/2
マヨネーズ…小さじ2
れんこん輪切り…12枚

千切り野菜

キャベツ…葉1枚
にんじん…小1/6本
水菜…適量

温泉卵

温泉卵…2個

ご飯…丼2杯分(約300g)

作り方

- 1 コロケはフォークなどでくずし、カレー粉とマヨネーズを加えてよく混ぜ合わせ6等分しておく。
- 2 れんこんは皮をむいて2~3mmの厚さの輪切りを12枚作る。
- 3 1を輪切りにしたれんこんではさみ、これを6個作る。アルミホイルを敷いたオーブントースターで7分程焼く。
- 4 キャベツとにんじんは千切りにし、水菜はざく切りにして水につけてパリッとさせておく。
- 5 丼にご飯を入れて、よく水切りした千切り野菜を敷き、くずしコロケはさみ焼きと温泉卵をのせる。

＼ここがポイント／



くずしたコロケにマヨネーズを加えると、つなぎ役となってまとまりやすくなります。カレー粉を加えるとコクと旨味がアップ！