

温泉蛋牛肉饭

Tsukimi Gyudon



TIME 时间

Cooking 烹饪 30 min.

Baking 烘焙 0 min.

Resting 静置 0 min.

INGREDIENTS 原料 (2人份)

200克 大米
200毫升 水
1/2个 洋葱
4瓣 大蒜
200克 牛肉卷
4汤匙 生抽
2个 温泉蛋/溏心蛋
食用油
盐
七味粉

UTENSILS 器具

电饭煲，刀，砧板，炒锅

STEPS 步骤

- STEP 1** 原料：200克大米，200毫升水
器具：电饭煲
将大米淘洗之后，放入电饭煲并加水，开启电饭煲煮饭。
- STEP 2** 原料：1/2个洋葱，4瓣大蒜
器具：刀，砧板
将洋葱切成条状，将大蒜切碎。
- STEP 3** 原料：食用油，200克牛肉卷，4汤匙生抽，盐
器具：炒锅
将食用油在炒锅中用中火加热，放入蒜末翻炒出香味后，倒入洋葱，翻炒**1分钟**至洋葱稍变透明。向炒锅中加入牛肉卷，中火翻炒至牛肉卷全部变色后，倒入生抽，并加入一小撮盐调味，继续翻炒约**5分钟**至洋葱变软后关火。
- STEP 4** 原料：2个温泉蛋/溏心蛋，七味粉
米饭煮好后，按例盛入碗中。将牛肉卷和洋葱均匀盖在米饭上，用筷子在一侧米饭中挖一个洞，打入一个温泉蛋或溏心蛋。撒上七味粉，尽情享受！