

【宇久高校】

オム・わぎゅ革命



〈材料〉（1人分）

- ・ にんにく ... 1/2 片・舞茸 ... 40 g
- ・ オリーブオイル ... 大さじ 1・バター ... 10 g
- ・ しょうゆ... 大さじ 1・塩こしょう... 少々・ごはん ... 1 杯
- ・ たまご ... 1 個・長崎和牛 ... 100 g
- ・ 焼き肉のタレ ... 大さじ 2・ブロッコリースプラウト ... 適量

〈作り方〉

- ① にんにくと舞茸をみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火をつける。
- ③ 香りが出たら舞茸を加え、ご飯を入れて醤油と塩こしょうで味を調える。
- ④ 別のフライパンで卵と長崎和牛を焼き、塩こしょうを振っておく。
- ⑤ スキレットにガーリックライス→卵→長崎和牛を乗せ、焼き肉のタレとブロッコリースプラウトを乗せて完成。