



日式牛肉蓋「飯」

🍽 份量：4 人份

🕒 準備時間：25 分鐘

🍴 菜式：日式料理

🥗 每份：1 Lean | 3 Green | 3 份調味料

300 卡路里 | 28 克蛋白質 | 11 克碳水化合物 | 17 克脂肪

🍖 含有：肉類、雞蛋、豆類、麩質

食材

- 2 湯匙芥花籽油
- 半個小型洋蔥(35克)，切薄片
- 3 湯匙日式牛肉蓋飯汁，如日本牛丼汁
- 80 毫升清水
- 340 克瘦牛肉(裡脊肉)，切薄片
- 4 隻大雞蛋(200克)
- 1 個大椰菜花(840克)，切碎成米粒狀的「椰菜花飯」(約 6 杯量)*，然後蒸熟

烹飪方法

1. 預熱好平底鑊後加入油，快炒洋蔥約 2 分鐘。再倒入日式牛肉蓋飯汁和 80 毫升的清水，繼續煮約 1 分鐘。
2. 準備一個微波爐適用的碗，打入一隻雞蛋，倒入室溫清水直至蓋過雞蛋。然後放入微波爐，用中火叮 40 秒。小心地把水倒掉。重復此步驟，直至 4 隻雞蛋都煮好。
3. 把椰菜花「飯」放入碗中，鋪上牛肉，再放上一隻叮好的雞蛋，即可上桌。

小貼士：*製作椰菜花「飯」時，您可以把椰菜花直接用刀切碎成米粒狀。亦可用磨碎器把椰菜花磨紋碎，或把椰菜花切成小朵後，再用攪拌機稍微打碎。煮椰菜花「飯」時，只需將椰菜花「飯」放入微波爐，用高溫叮 3 - 4 分鐘，直到椰菜花「飯」變軟就可。擱置備用時記得保溫。