



材 料 1人份

【流心蛋包饭】

番茄洋葱饭	培根	1 / 2片
	洋葱	20g
	色拉油	1 / 2小勺
	番茄酱	1大勺
	盐	1 / 8小勺
调味料	黑胡椒	少许
	大米	60g
蛋液	水	60g
	鸡蛋(可生食)	2颗
蛋液	牛奶	20g
	盐	少许
蛋液	黑胡椒	少许
	无盐黄油	10g
多味酱汁	洋葱	20g
	蟹味菇	20g
多味酱汁	色拉油	1 / 2小勺
	红葡萄酒	1小勺
多味酱汁	多味沙司	50g
	番茄酱	1 / 2小勺
多味酱汁	武士达沙司	1 / 2小勺
	水	35g
多味酱汁	鸡精	1 / 4小勺
	盐	少许
多味酱汁	黑胡椒	少许
	荷兰芹粉	少许
多味酱汁	保鲜膜22cm × 22cm	1张

【蔬菜玉米色拉】

卷心菜	30g
黄瓜	10g
玉米粒	10g
小番茄	1个
沙拉汁	2小勺

※ 该食谱制作过程中使用以下品牌

电饭煲



象印

型号: NP-HRH10C (6人份)
NP-HRH18C (10人份)

净水器

三菱化学 可菱水
台上型Q601净水器

牛奶

明治
醇壹牛乳 450ml

无盐黄油

总统
无盐黄油 200g

沙拉汁

丘比 沙拉汁
凯撒沙拉口味 200ml

制作方法

【准备工作】

- 1 将培根切成1cm的小块备用。
- 2 将洋葱(米饭用)切成1cm的小块备用。
- 3 将洋葱(酱汁用)切碎备用。
- 4 蟹味菇洗净后去根,用手撕成小朵备用。
- 5 将调味料混合均匀备用。
- 6 大米洗净泡水(30分钟~)后,沥干水分、放入电饭煲内煮饭。

多味酱汁

- 1 锅内加入色拉油后开火加热,加入洋葱(酱汁用)炒至透明。(中火)
- 2 加入蟹味菇炒至变软。
- 3 加入红葡萄酒,稍微会儿挥发掉酒精。
- 4 加入多味沙司·番茄酱·武士达沙司·水·鸡精后煮至粘稠。(小~中火5分钟)
- 5 加入盐·黑胡椒调味。

番茄洋葱饭

- 1 锅内加入色拉油后热锅,加入洋葱(米饭用)和培根炒至洋葱透明。(中火)
- 2 加入米饭,边炒边和其他食材混合均匀。
- 3 加入事先混合好的调味料,边炒边和其他食材混合均匀。
- 4 将番茄洋葱饭盛在盘上,整形成饱满的椭圆形(请盖上保鲜膜保温)。

蛋液的处理

- 1 将鸡蛋打散在盆内,轻轻地搅散,再快速地左右搅打10次左右。加入牛奶·盐·黑胡椒。
- 2 将筷子贴着盆的底部再快速地左右搅打10次左右。
- 3 锅内加入无盐黄油后使其融化。(中火)
- 4 待无盐黄油冒出气泡时,用筷子蘸些蛋液测试温度(听到“吡”的一声,蛋液能迅速凝固即可)。
- 5 保持大火,将蛋液全部倒入锅内,用筷子慢慢地搅拌蛋液(目测铺开的蛋液大小比锅子稍小一圈即可)。
- 6 当蛋液刚刚开始凝固、呈半熟的状态时关火。将蛋盖在番茄洋葱饭上。

装盘

- 1 淋上多味酱汁,撒上荷兰芹粉即可。

蔬菜玉米色拉

- 1 将卷心菜切成细丝,黄瓜切成半圆形薄片,小番茄竖切成四等分。
- 2 依次摆放在碗中,撒上玉米粒,淋上沙拉汁即可。