

★おいしいレシピ★

オススメ編

ふわふわ丼

簡単にできて栄養満点なので
風邪など体調不良の時にもオススメです。

あまき子育て支援センター 2025.11 No.329

TEL428-7830

材料(2人分)

・豆腐... 50g
・ねぎ... 少々
・ごはん... 2杯
・卵... 1個
・きざみのり... 少々
・鶏ひき肉... 60g
・にんじん... 1/4本
・焼き麦... 10g
・砂糖... 大さじ1
・みりん... 小さじ1
・しょうゆ... 大さじ1

作り方

- ① にんじんはみじん切り、ねぎは小口切り、焼き麦は水に戻し絞しておく。
- ② 調味料を3倍の水で薄めて煮立て、にんじん・鶏ひき肉・豆腐の順に入れ、やわらかく煮る。(途中、アクを取り除く)
- ③ ②に焼き麦を入れ、味がしみてから卵でとじてねぎをちらす。
- ④ ごはんの上に③をのせて最後にきざみのりをちらしてできあがり!!

