

# あぶたま丼

だし汁のうま味が染み込んだ油揚げと小松菜が食欲をそそる。食材も安く済み、家計に優しい一品。

(ご飯 50 g で 126.5kcal)

## 【材料】(1 人分)

ご飯	50~70 g
油揚げ・ネギ	各少々
小松菜	20 g
だし汁	30 c c
しょうゆ	小さじ 1
みりん・酒・砂糖	各少々
卵	1/2 個
もみのり	少々

## 【作り方】

油抜きした油揚げを 1 cm、茹でた小松菜を 3 cmに切り、ネギは斜め薄切りにする。だし汁、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、油揚げを煮て、ネギと小松菜、溶いた卵を入れる。煮えたら火を止め、蓋をして蒸らす。ご飯にかけ、その上にもみのりをのせる。

