

越中高岡木の葉丼

家庭で簡単に入手できる食材を使い、だし汁ベースで仕上げた。

(ご飯 50 g で 163kcal)

【材料】(1 人分)

ご飯	50～70 g
玉ねぎ	1/5 個
赤巻きかまぼこ	1/4 本
昆布巻きかまぼこ	1/6 本
卵	1 個
三つ葉	少々
A { だし汁	50 c c
{ しょうゆ・みりん	各大さじ 1



【作り方】

玉ねぎは薄切り、かまぼこは 1 cm の角切り、三つ葉は 1 cm に切り、卵は溶きほぐしておく。鍋に A と玉ねぎ、切ったかまぼこを入れ煮含ませる。玉ねぎに火が通りかまぼこが膨れたら、卵を回しかけ、三つ葉を散らして蓋をして少し蒸らす。卵がゆるく固まったら、ご飯の上のにのせる。