

ふくらぎのもずくあんかけ丼

もずくの酸味を抑え、食べやすく調理。ふくらぎと小松菜のうま味を際立たせた。

(ご飯 50 g で 144kcal)

【材料】(1 人分)

ご飯	50～70 g
ふくらぎ切り身	小 1 切れ
もずく	30 g
小松菜	1 本
ネギ (白いところ)	3 cm
しょうが	少々
A { だし汁	40 c c
{ しょうゆ・みりん	各小さじ 1
片栗粉	少々



【作り方】

ふくらぎは塩ゆでして身を粗めにほぐす。小松菜はサッと茹で 2 cm に切り、ネギは白髪ねぎにしてしょうがはみじん切りにする。A を煮立てもずくを入れ、味を整え水溶き片栗粉でトロミをつける。ご飯にほぐしたふくらぎを混ぜ込み、丼に盛り、上から味のついたもずくをかける。茹でた小松菜を上へのせ、その上に白髪ネギをのせ、周りに刻んだしょうがを散らす。