

ドラゴン丼

干しズイキやクルミなどバラエティーに富んだ食材をだし汁ベースで味付けた。

(ご飯 50 g で 186kcal)

【材料】(1 人分)

ご飯	50~70 g	
干しズイキ	4 g	
人参	14 g	
ほうれん草・大根の葉	各少々	
くるみ	1 個	
豆腐	1/8 丁	
鶏ささみ	5 g	
A	だし汁	大さじ 1
	砂糖・酒	各小さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1/2
B	砂糖	小さじ 2/3
	塩	少々



【作り方】

干しズイキは熱湯で戻し、水が澄むまで取り換え絞って 3~4 cm に切り A で煮込み、ザルに上げて汁気を切る。人参は短冊に切り塩茹でにしほうれん草・大根の葉も茹で 2~3 cm に切る。クルミは細かく刻んですり鉢でよくする。豆腐は茹でて布巾に包んで水切りする。鶏ささみは電子レンジにかけ火を通す。すったクルミの中に豆腐を入れ、B を加えよくすり混ぜ、干しズイキ、人参、ほうれん草、大根の葉、鶏ささみと一緒に和え、ごはんのにのせる。