

138 (いちのみや) 丼の具

【材料 4人分】

鶏ひき肉	60g
★鶏卵	中2個
★ほうれんそう	小1株
★切干しだいこん	4g
たまねぎ	小1/2個
えのきたけ	1/4株
高野豆腐(細切)	6g
和風だしの素	小さじ1
さとう	大さじ1/2
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1



【作り方】

- ① たまねぎはくし形切り、えのきたけは石づきを切り落とし、3等分の長さの長さに切って、よくほぐしておく。
- ② ほうれんそうは根元をよく洗い、沸騰させた湯に入れて茹で、水冷し、水気をきってから2cmのざく切りにする。
- ③ 水でもどした切干しだいこんの水分をよくきり、2~3cmの長さに切る。
- ④ 細切り高野豆腐は水でもどして柔らかくし、水分をしぼっておく。
- ⑤ 熱した鍋に油を引き、鶏ひき肉をいためる。
- ⑥ ⑤にたまねぎを加えてよくいため、切干しだいこん、えのきたけ、高野豆腐と、ひたひたの水(分量外)、和風だしの素を入れて煮る。
- ⑦ 野菜に火が通ったら、さとう、みりん、しょうゆで味をととのえる。
- ⑧ よく溶いた卵をまわし入れ、②のほうれんそうを加えて、全体をふんわりと混ぜ、火が通ったらできあがり。