

ふわふわ丼



材 料 (4人分)

- ・ごはん 2合分
- ・鶏ももミンチ 100g
- ・人参 1/3本
- ・刻みのり 適量
- ・砂糖 大さじ1・1/2
- ・豆腐 1丁(約300g)
- ・卵 2個
- ・青葱 1本
- ・だし汁 2・1/2カップ
- ・濃口醤油 大さじ3
- ・片栗粉大さじ1+水大さじ1→A

作 り 方

1. ごはんを、炊きます。
2. 人参は粗みじん、青葱は小口切りします。
3. 鍋にだし汁と調味料をあわせ、1度煮立たせます。冷めたら鶏ミンチを入れほぐし、もう一度火にかけ、鶏肉に火が通ると人参を入れます。人参が柔らかくなったら豆腐を入れつぶします。
4. 味を整えたら、青葱と卵を割りほぐし入れ、Aを入れ火を止めます。
5. ごはんを器に入れ4をかけ、上から刻みのりをのせたら出来上がりです。

