

ゴボウのヘルシー丼



材 料(4人分)

- ・ゴボウ・・・・・・・・・・ 1／2本
- ・油揚げ・・・・・・・・・・ 1枚
- ・こんにゃく・・・・・・・・・・ 1枚
- ・タマネギ・・・・・・・・・・ 1個
- ・ニンジン・・・・・・・・・・ 1本
- ・しいたけ・・・・・・・・・・ 4枚
- ・卵・・・・・・・・・・ 4個
- ・小ネギ・・・・・・・・・・ 少々
- ・油・・・・・・・・・・ 適量
- ・だし汁・・・・・・・・・・ 2カップ
- ・砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ3
- ・酒・・・・・・・・・・ 大さじ3
- ・みりん・・・・・・・・・・ 大さじ3
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ4

作り方

- ① ゴボウはささがきにして水にさらし、ザルに揚げて水気を切る。
- ② 油揚げ、こんにゃくは湯通しし、千切りにする。タマネギ、ニンジン、しいたけも千切りにする。
- ③ 小ネギを細かく刻む。
- ④ 鍋に油を熱し、①、②を入れて軽く炒めたら、だし汁を入れ、具がひたひたになるまで水を足して煮る。
- ⑤ 具が柔らかくなったら調味料を入れ、味がなじんできたところで卵を溶いて回し入れ、ふたをして火を止める。
- ⑥ ご飯の上に⑤を適量のせ、③の刻みネギを添える。

(レシピ提供者からのアドバイス)

- ・豆腐を加えると、ヘルシーにボリュームアップできます。

レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 サンサングループ