



ワンポイントアドバイス

- あぶら麩は、油で揚げてあるので、風味豊かですが、気になる場合は、油抜きをしてから使用してもいいです。
- 丼のほか、みそ汁、うどん、煮物など色々な料理に合います。

あぶら麩丼

材料(1人分)

白米	80g
あぶら麩	6g
卵	50g
長ねぎ	30g
糸みつば	5g
＜調味料＞	
料理酒	2g
しょうゆ	5g
みりん	2g
だし汁	150~200ml

作り方

- ① 米は普通に炊く。
- ② あぶら麩は1cm幅の輪切り。
- ③ だし汁と調味料を鍋に入れ、一煮立ちしたら、斜め切りにした長ねぎを入れ煮る。
- ④ 長ねぎに火が通ったら、あぶら麩をのせ、卵でとじる。
- ⑤ みつ葉をのせて、少し煮含める。
- ⑥ 丼にごはんを盛り、⑤をのせる。

エネルギー	405kcal	塩分	0.9g
たんぱく質	13.6g	食物繊維	1.3g
脂質	6.1g		