

このはどん のぐ

主菜



このはどんは、関西でよく食べられている丼ものです。かまぼこなどの具材を舞い散る木の葉に見立てているそうです。薄く切ったかまぼこやさつまあげ、長ねぎなどをだし、しょうゆ、みりんで煮て、卵でとじています。ごはんによく合う味付け、手に入りやすい材料で、手軽につくれます。

【材料】 大人 4 人分

鶏肉	80g
酒	小さじ 1
かまぼこ	60g
さつまあげ	60g
油揚げ	1 枚
しいたけ	2 個
たまねぎ	1/2 個
長ねぎ	1/2 本
絹さや	4 枚
卵	3 個
油	小さじ 1
A	しょうゆ 大さじ 2
	みりん 小さじ 2
	砂糖 大さじ 1
だし汁	300～400ml

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② かまぼこ、さつまあげは厚さ 5 mm、幅 1 cmのうす切り、油揚げは幅 1 cmの短冊切りにする。
- ③ しいたけ、たまねぎは厚さ 5 mmのうす切り、長ねぎは厚さ 5 mmの小口切りにする。絹さやは幅 1 cmの斜め千切りにする。
- ④ だし汁をつくっておく。(粉末だしなどでも可)
- ⑤ 卵は溶いておく。
- ⑥ 油で鶏肉を炒め、酒を加える。
- ⑦ だし汁を加えて、②③を加えて煮る。
- ⑧ Aを加えてさらに煮て、味をととのえる。
- ⑨ ⑧に⑤の溶いた卵を加え、火をとおす。
- ⑩ 最後に絹さやを加えさっと煮る。