



おかめ丼



おかめとは「おたふく（お多福）」とも呼ばれ、縁起が良いとされています。おかめ丼は麩やなると、白滝、ほうれん草などの具が入ったどんぶり料理です。保存のきく食材で思いついた時に簡単にできるので、普段のレパートリーにいかがでしょうか。



【1人分の栄養価】

エネルギー：455kcal

タンパク質：15.9g

塩分：1.3g

車麩の水気はしっかり絞るのがポイント！味がよくしみこみ、かむとおいしさが口の中に広がります。
ボリュームがあり、御飯が進む一品です。

材料	4人分
温かい御飯	茶碗4杯分
豚小間肉	160g
生姜	3g
酒	小さじ1
玉ねぎ	120g
白滝	80g
なると	30g
車麩	14g
ほうれん草	40g
◆醤油	大さじ2弱
◆砂糖	大さじ1と1/3
◆みりん	小さじ2/3
水	100cc
油	適量

作り方

- 1 豚小間肉は、すりおろした生姜と酒につけておく。
- 2 玉ねぎは4mmの薄切りにする。白滝は5cm長さに切り、下茹でする。なるとは2mmの半月切りにする。車麩は水で戻して1/8に切り、水気を絞る。
- 3 ほうれん草はさっと茹でて、水で冷やし2cm長さに切る。
- 4 鍋に油を熱し、豚小間肉、玉ねぎ、白滝の順に入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- 5 水と◆の調味料を入れて煮る。（水の量は大量調理の分量なので適宜調整してください。）
- 6 ⑤が煮えたら、車麩、なるとを入れ、弱火で5分ほど煮る。
- 7 ⑥に茹でたほうれん草を加え、ひと煮立ちさせる。
- 8 温かい御飯の上に具をのせる。