

主食

湯葉のあんかけ丼

[1人分] エネルギー：376kcal 塩分：1g



材料 [2人分]

- 玄米ごはん：360g
 - 生湯葉：60g
 - たけのこ（水煮）：50g
 - しいたけ：2枚
 - にんじん：20g
 - さやえんどう：4枚
-
- だし汁：80～100ml
 - 薄口醤油：小さじ2
 - みりん：小さじ1
 - 葛粉（片栗粉）：大さじ1
 - 水：大さじ1

作り方

1

生湯葉は食べやすい大きさに切ります。

2

たけのこは下ゆでをして一口大に切ります。しいたけは石づきを取り、4つに切ります。にんじんは、いちょう切り（または型抜き）にします。

3

さやえんどうは筋を取り、半分に切ります。

4

鍋にだし汁を温め"2"を入れ、軽く煮てから薄口醤油とみりんを加えます。

5

"1"と"3"を加えて温め、水で溶いた葛粉を回し入れてとろみをつけます。

6

器に盛った玄米ごはんに乗せます。