

主食

桜えびと炒め大根のあんかけ丼

[1人分] エネルギー：353kcal 塩分：1.2g



材料 [2人分]

- 大根：160g
- 桜えび：大さじ2
- 手まり麩：4個
- ごま油：小さじ2
- だし汁：80～100ml
- 薄口醤油：小さじ2
- 針生姜：ひとかけ分
- 三つ葉：適宜
- 玄米ごはん：320g

- 葛粉：大さじ1
- 水：小さじ1

作り方

1

大根は1cm角に切ります。手まり麩は水で戻しておきます。

2

鍋にごま油小さじ1を入れ、桜えびを炒めます。半量を飾り用に取り出しておきます。

3

ごま油小さじ1を足して大根を炒めます。半透明になったら、だし汁と薄口醤油を入れて煮込みます。

4

手まり麩と、水で溶いた葛粉を回し入れてとろみをつけます。

5

器に盛った玄米ごはんの上に"4"を乗せて、"2"の分けておいた桜えび、針生姜、三つ葉を飾ります。