



Pick up

まめなおさかなの そぼろ丼

材料 (1人分)

□ まめなおさかな (プレーン) 1パック

- (a) 砂糖 小さじ1
- (a) 酒 大さじ1/2
- (a) みりん 大さじ1/2
- (a) しょうゆ 大さじ1/2

- 卵 1個
- 砂糖 小さじ1
- 塩こしょう 各少々
- サラダ油 小さじ1/2

- ごはん 丼1杯分
- 小ねぎ (小口切り) 適量

1. 小鍋にまめなおさかな・(a)を入れ、ほぐしながら、汁気がなくなるまで炒める (弱~中火)。
2. ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖・塩こしょうを加えて混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油を熱し (弱火)、卵液を流し入れ、パラパラになるまで炒める。
3. 丼にごはんを盛り、①・②をのせる。仕上げに小ねぎをちらす。

POINT

- ✓ まめなおさかなを甘辛く炒めてそぼろにし、炒り卵とともにアツアツのごはんにのせていただきます。
- ✓ 少し濃いめに味付けすることで大豆の風味をまるやかにします。冷めても味がなじんでおいしいので作り置きやお弁当にもおすすめです。