

これからが旬!!!山武ねぎ ドンッ!



ねぎのすべての部分を使いきるのがポイント

材料(一人分)

調味料	油揚げ 1/2 (8等分に切る)
A:水 80ml	長ネギ 1本
醤油 10ml	ニラ 3~4cmに切ったもの適宜
みりん 10ml	豚バラ肉 20g~30g
砂糖 13g	卵 1個
ほんだし 1g	天かす ひとつまみ
旨味調味料 ひとつまみ	きざみのり、山椒 (お好みで)

作り方

準備

- ①調味料Aを合わせておく。
- ②長ネギ1本を斜め切り、油揚げは8等分に切る。
ニラは3~4cmに切る。豚バラを食べやすい大きさに切る。

調理

1. Aを、鍋に入れて火にかける。
2. 油揚げを入れ、馴染んだところに、長ネギ、ニラ、豚バラ肉を入れ中火で加熱する。
3. 沸騰したら、溶き卵を流し入れて蓋をし約1分間中火で加熱、卵が半熟状態になったら火を止める。
4. 丼にご飯をよそい天かすを散らし、鍋の中身を盛り付け、お好みで山椒や、きざみのりをかけ完成。