



青ねぎ玉麩丼

冬が旬・青ねぎが主役～青ねぎレシピ③

青ねぎ玉麩丼

材 料 (2人分)

青ねぎ 5 本
たまねぎ 中 1 個
卵 3 個
焼き麩 6 個
ご飯 2 膳
紅しょうが お好みで
だし汁 300cc
※本格・万能だしパック使用
★しょうゆ 大さじ 1
★砂糖 小さじ 1

- ① 青ねぎは斜め切り、たまねぎは薄切り、麩は水につけて戻し1つずつ水気を切る。
- ② 鍋にだし汁とたまねぎを入れて煮る。たまねぎが透明になったらさらに2分ほど煮る。
- ③ ②に麩を入れてだしを十分に吸い込むくらい煮て、★を加えて2分ほど煮る。ボウルに溶き卵を作る。
- ④ ③に青ねぎを加えてしんなりしたら、溶き卵を回し入れる。箸で全体的に溶き卵を行き渡らせ、半熟になったら火を止めて、ご飯を盛りその上に盛りつけて紅しょうがをのせてできあがり♪

コツ・ポイント

- 焼麩は味が染み込みやすいように、厚みがあるフカフカのものがオススメです。
- 麩にだし汁を含ませてから★で味をつけし、麩の色が変わるくらいまで煮た方が◎。
- 青ねぎがしんなりしたら卵を入れるタイミングです。