

# 翡翠(ひすい)丼

## ●材料(2人分)

### ※具の材料

青菜(ホウレンソウ、小松菜、チンゲンサイ等)…100g  
本しめじ…50g  
木綿豆腐…100～150g  
ちくわ…2本  
紅ショウガ…お好みで  
卵…1個  
水(だし汁でもOK)…100cc  
片栗粉…小さじ1  
塩…少々  
醤油…大さじ1～2(お好みで)  
みりん…大さじ1～2(お好みで)  
ごま油…大さじ1と2分の1

### ※ごはんの材料

白ご飯…150g～200g  
サラダ油…大さじ1  
昆布だし(顆粒)…少々  
柚子こしょう…少々(お好みで)

## 【作り方】

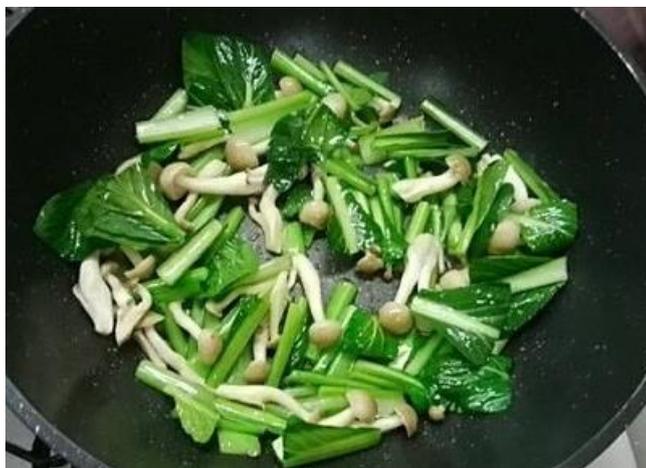
- ① 具材はすべて食べやすい大きさに切る。  
片栗粉は水で溶いておく。卵は溶いてほぐしておく。



- ② 青菜の軸をごま油でさっと炒める。



③ 本しめじを加え、少ししんなりするまで炒める。



④ ちくわを加えてさっと炒め、木綿豆腐を加える。  
(木べらを使うと豆腐の型崩れを防ぐことができます)



⑤ 青菜の葉の部分を加え、少ししんなりするまで炒める。



⑥ 水(だし汁)を加えて煮立たせ、  
みりん、しょうゆ、塩を加えて味を整える。



⑦ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。



⑧ 溶き卵をまわし入れ、ひと煮立ちさせる。



⑨ 白ご飯をサラダ油でさっと炒め、昆布だしを加えて少し炒める。



⑩ 柚子こしょうを水で薄めて加え、少し炒める。  
(ごはんがピリ辛になるので、お好みで)



- ⑪ ごはん、具材を盛り付けて、出来上がり！  
お好みで、紅ショウガをのせるとアクセントになります★☆☆

材料は、このほかにも、冷蔵庫にあるものを使って作れます！  
とってもお手軽な翡翠丼、みなさんもいろいろアレンジして  
作ってみてくださいね！

