



牛乳仕立て柳川風丼

加 地 操

材料・分量 (4人分)

ごぼう	1本	牛乳	250ml	
A	水	大きじ3	昆布だしの素(顆粒)	8g
	酒	大きじ3	白みそ	大きじ2
	みりん	大きじ3	塩	少々
ちくわ	6本	卵	3個	
人参	1/2本	ごはん	3合	
しらす	40g	三つ葉	適量	

作り方 (時間:40分)

- ① ごぼうをささがきにし、水であく抜きする。
- ② **A**を鍋に入れ、①のごぼうを煮る。
- ③ ごぼうに火が通ったら、長さ4~5cmの棒状に切ったちくわと千切りにした人参、しらすを入れる。
- ④ 牛乳と昆布だしの素を加え、ひと煮立ちしたら白みそと塩少々で味を調える。
- ⑤ 溶いた卵を流し入れ、ふたをする。
- ⑥ 卵が半熟くらいのところで火を止め、丼に盛ったごはん(200g)の上にかけて、三つ葉を散らして完成。

セールスポイント

- ・どじょうの代わりにちくわを使い、牛乳、しらすでカルシウムいっぱいです。
- ・白みそで彩りを保ち、見た目は洋風にしました。
- ・牛乳と白みその相性が良く、甘みも出せるため子どもからお年寄りまでおいしくいただけます。