

宮城県登米市の
郷土料理です！



お家で作ってみませんか♪

主食：ごはん

あぶら麩丼

あぶら麩は煮物や汁物の他、ラスクのようにおかしの材料にも使える注目の食材です

材 料（4人分）



・あぶら麩	25g
・卵	2個
・豚もも肉	100g
・玉ねぎ	140g
・ねぎ	20g
・干ししいたけ	4g
・三つ葉	10g
・酒	小さじ1
・しょうゆ	大さじ2
・砂糖	6g
・みりん	小さじ1
・サラダ油	小さじ1
・かつおだし	100cc



作 り 方

- ① あぶら麩は1cm幅に切る。玉ねぎは1cmスライス、ねぎは斜め薄切り、三つ葉は2cm長さ、干ししいたけは水で戻してスライスする。
- ② 鍋に豚肉とサラダ油を入れ、肉の色が変わるまで炒める。Aの調味料とかつおだしを入れ、沸騰したら干ししいたけ、玉ねぎを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②にあぶら麩を入れ、煮汁を含ませるように混ぜ合わせる。ねぎを加え軽く混ぜる。
- ④ ③に溶いた卵を流し入れ、ふたをして中まで火を通す。仕上げに三つ葉を加え、ごはんのにのせる。

※卵に水溶き片栗粉を少し加えると、卵がふわふわに仕上がります。

栄養価（1人分）

エネルギー153kcal / たんぱく質11.6g / 脂質6.3g / 塩分0.8g
(ごはんの栄養価は含んでいません)