

栄養科おすすめレシピ

エビフライ丼



先月好評だったエビフライ丼のレシピを紹介します!

No.1

【材料】

・エビフライ 2尾 ・玉ねぎ 40g ・卵 40g ・ネギ 15g

(あん)

・出汁 100cc ・醤油 17cc ・酒 15cc ・みりん 15cc

・砂糖 1g ・片栗粉 適量

【作り方】

- ①玉ねぎはうすくスライス、ネギは斜めにスライスする。
- ②あんの片栗粉以外の材料を鍋に入れ煮立たせる。
- ③煮立ったら玉ねぎ・ネギを入れ、片栗粉でとろみをつける。
- ④溶き卵を煮立ったところに回しながら入れ、お玉で一混ぜしたところで火を止める。
- ⑤丼にご飯を入れ、エビフライを盛り、あんをかければ出来上がり!!

①

②

料理のポイント

片栗粉でとろみをつけることでよくご飯と絡みます!

- ①とろみはつけすぎないように!
 - ②卵は必ず煮立ったところに入れ、火を通しすぎないように! 卵の硬さが重要!!
- このあんは牛丼や親子丼にも応用できます!

