あぶたま丼

原材料	四人分	
精白米	2	合
水		
豚肉（こま）	100	g
玉ねぎ	240	g
にんじん	100	g
油揚げ	大2	枚
卵	S～M3	個
さやいんげん	20	g
しょうゆ	大さじ2	
三温糖	大さじ1 1/2	
鰹厚削り節	1.7	g
水	20	g

〈作り方〉

①洗米し、炊飯する。
②かつおでだしをとる。
③玉ねぎを1/4スライス、にんじんをいちょう切り、
　いんげんを３cm程度の長さに切る。
④油揚げを食べやすい大きさに切る。
⑤だしに玉ねぎ、にんじんを加えて煮込む。
⑥肉を加え、火が通ったら油揚げ、いんげんを加えて醤油と
　三温糖を加えて味を調えていく。
⑦割卵、攪拌した卵をゆっくりと流し入れる。
⑧卵に火が通るまでふたをして弱火で加熱する。
⑨炊き上がったご飯に具をのせて完成。

〈一口メモ〉

具は、少し調味料をおさえて薄味にすると、おかずとしても
召し上がれます。