



ごぼうと切り干しだいこんで食物繊維たっぷり!

## ごぼうと切り干しだいこんの親子丼



Emi Full  
従業員  
おすすめ  
メニュー

### ■材料〈4人分〉

|           |       |
|-----------|-------|
| 若とりもも肉    | 300g  |
| 酒         | 大さじ1  |
| たまねぎ      | 小1個   |
| にんじん      | 1/4本  |
| ごぼう(ささがき) | 50g   |
| 切り干しだいこん  | 20g   |
| たまご       | 4個    |
| ごはん       | 4杯分   |
| ◆A        |       |
| だし汁       | 400ml |
| しょうゆ      | 大さじ7  |
| みりん       | 大さじ7  |
| 青ねぎ(小口切り) | 2本分   |
| きざみのり     | 適量    |

### ■作り方…調理時間約20分(切り干しだいこんを戻す時間は除く)

- ①とり肉はひと口大のそぎ切りにして酒をふる。
- ②たまねぎはうす切りに、にんじんは千切りにして、切り干しだいこんは水に漬けて戻す。
- ③鍋にAを入れ、②・ごぼうを入れてひと沸きさせ、①を加え、火を通す。
- ④溶いたたまごを半量回し入れ、半熟状態で残りのたまごを入れ、火を止める。
- ⑤器にごはんを盛りつけ、④のをせ、青ねぎ・きざみのりをのせる。

1人あたり: 718kcal



- ・あまり入れない、ごぼうや切り干しだいこんを入れることで食物繊維をプラスしています。
- ・切り干しだいこんはしっかりと戻しておくとしみ込みやすいです。
- ・とり肉を入れてから炊き過ぎると肉が硬くなり、味も濃くなりますので、中火位で火を通してください。

この街に、あってよかった。

