



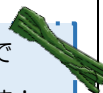
木の葉どんぶり

材料（4人分）		作り方
かまぼこ（薄切り）	50g	①Bでだしをとる。
鶏肉（スライス）	100g	②鍋に油をひき、鶏肉を炒める。
たまねぎ（スライス）	1個	③たまねぎ、にんじん、干しいたけ（水で戻して、スライス）
にんじん（せん切り）	1/3本	しいたけを入れて炒め、だし汁を入れて煮る。
干しいたけ（水で戻して、スライス）	2枚	④かまぼことAを入れて煮る。
卵（割りほぐす）	3個	⑤卵を回し入れ、ねぎを入れる。
ねぎ（小口切り）	1本	⑥ごはんに盛り付ける。
油	適宜	
A	砂糖	大さじ1
	塩	少々
	みりん	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ2
B	だしこんぶ	1g
	削り節	1g
	水	100cc
ごはん	4人分	



だしを活用することで

減塩にもつながります！



過去のレシピ等を
ホームページで紹介して
います。

ひとこと Memo

関西地方の家庭料理です。薄切りのかまぼこが「舞い散る木の葉」に似ている様子を表現します。しいたけやねぎなどを甘辛いだしで煮て、卵でとじた関西発祥の丼です。



【1人分の栄養価】

エネルギー 117kcal
たんぱく質 11.6g
脂質 9g
食塩相当量 1.8g

*ごはんを除く