

だしをしっかり
効かせて！

白山ポークの開花丼



明治期の文明開化の頃に考案された
牛肉または豚肉と玉ねぎを使って卵
でとじた丼です。

<4人分>

米	2合
豚もも肉（白山ポーク）	200g
干しいたけ（細切り）	小2枚
玉ねぎ（薄切り）	中1個
にんじん（いちょう切り）	1/2本
かまぼこ（半月切り）	1/2本
薄揚げ（油抜きして薄切り）	1枚
ねぎ	1本
卵	4個
うるめだし （うるめ20gでだしをとったもの）	600CC
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ5
みりん	大さじ1
砂糖（卵の中に入れる）	少々

作り方



- ①米2合を炊く。
- ②うるめだしをとる。（時間のない時は、顆粒だしやめんつゆを使ってもよい）
- ③材料を洗い切る。
- ④鍋にうるめだし・干し椎茸の戻し汁・しょうゆ・酒・みりん・砂糖を入れ、だしつゆを作る。
- ⑤だしつゆに、火の通りにくい人参から入れ、干し椎茸・うすあげと入れ火を通す。
- ⑥人参に火が通ってきたら、豚肉・たまねぎ・かまぼこを入れ火を通す。
- ⑦卵を割り、砂糖少々入れ溶いておく。
- ⑧丼ぶりにご飯を入れておく。
- ⑨だしつゆで煮た具材1人分をフライパンに入れ火にかける。
- ⑩1人分のねぎ・溶き卵を流しいれふたをする。
- ⑪卵が好みの硬さになったら火を止める。
- ⑫ご飯の上にかけて完成。

* 出来上がりに刻みのりをかけても風味がよく美味しい。

○ポイント・注意点

溶き卵に砂糖を少々入れることでふんわり柔らかい食感になります。

○子どものお手伝いポイント

卵の殻が入らないように気を付けながら割って溶いてみよう！

ポイント

