

おいしいあんじょうレシピ

ANJO－DON(安城丼)レシピコンテスト ＜奨励賞＞

提供: 名古屋文理大学

料理名		チンゲン菜のあんかけ丼	
材料（1人分）		作り方	
ごはん	1杯分	①なすをいちょう切りにする。	
合いびき肉	40g	②チンゲン菜は3cm幅に切る。	
チンゲン菜	30g	※葉が大きいときは縦半分にも切る。	
なす	1/3個（40g）	③豆腐は2cm～3cmのサイコロ状に切る。	
豆腐	75g	④ねぎは小口切りにする。	
（調味料A）		⑤フライパンに油を入れ、ナス→合いびき肉→チンゲン菜の順に炒める。	
味噌	15g	⑥調味料Aをフライパンに入れる。	
砂糖	9g	⑦全体に混ぜたら豆腐を入れる。	
めんつゆ	20g	⑧水溶き片栗粉をフライパンに回し入れる。	
酒	15g	⑨あん状になったら火を止める。	
片栗粉	5g	⑩丼にごはんをよそい、その上に⑨をかける。トッピングにねぎを添え、	
水	8g	いりごまをかけて完成。	
ねぎ	3g	アピールポイント	
油	12g	お米に合うよう、味噌を入れて少し濃いめの味付けにしました。	
いりごま	少々	豆腐でボリュームアップすることで、ヘルシーなのに食べ応えバツグンの一品となっています。	

