

<献立>

- ・三食どんぶり
- ・すまし汁

【三食丼材料】 1人分

米	100g
水	150ml

さやえんどうまたはいんげん	20g
塩（茹でる時用）	少々

[とりそぼろ]

鶏ひき肉	50g
水	75ml
酒	5ml
しょうゆ	15ml
砂糖	4.5g
しょうが	1g

[卵そぼろ]

卵	1個
砂糖	4.5g
塩	0.3g
酒	3ml

【三食丼作り方】

- ①米を炊く
- ②さやえんどうはすじを取り、沸騰湯に塩を入れて30秒～1分茹でる。
ざるにあげ、冷めたらななめに細く切り、皿に移しておく。
- ③鶏そぼろを作る。しょうがをみじん切りにする。フライパンに鶏ひき肉、しょうが、水、酒を加えよく混ぜてから中火にかけ沸騰させる。
あくをとった後しょうゆと砂糖を加えて、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④炒り卵を作る。小鍋（フライパンでもよい）に卵を割り入れ、砂糖、酒、塩を加えてよく溶き混ぜ、弱火にかける。箸4～5本で手早く混ぜ続けながら細かい炒り卵を作る。
- ⑤どんぶりにご飯を盛り、②、③、④を盛り付けて完成。

【すまし汁材料】 1人分

水	180ml	豆腐	30g
こんぶ	2.5g	わかめ(乾)	1g
かつおぶし	2.5g	塩	1g
		うすくちしょうゆ	2g

【だしのとり方】

- ①鍋に水とこんぶを入れ30分置く。
- ②①を火にかけ、沸騰直前にこんぶを取り出す。

- ③沸騰したらかつお節を入れ、約 30 秒弱火で加熱し火を止める。
- ④ 1～2 分後にざるにキッチンペーパーを敷き、だしをこす。

【すまし汁作り方】

- ①豆腐はさいの目(サイコロ状)に切る。
- ②わかめは水に浸けて戻し、水気を切って一口大に切る。
- ③鍋にだしを入れて熱し、塩とうすくちしょうゆを入れる。

沸騰したら豆腐とわかめを入れ、再度沸騰したら味見をして塩で調節し完成。