

料理名 野菜たっぷり中華風あんかけ丼

アピールポイント：

朝食なのであっさりしていて消化のよいレシピを考えました。



【材料】

- ・ごはん（米） ・おくら ・えのき ・玉ねぎ ・マイタケ
- ・ミニトマト ・卵 ・そうめん ・中華スープの素 ・塩
- ・しょうゆ ・酒 ・片くり粉 ・ねぎ

作り方

- ①ふっとうしたお湯に切った野菜（ミニトマト、ねぎ以外）を入れて煮こむ。
- ②中華スープのもと、塩、しょうゆ、酒を入れ、味をつける。
- ③そうめんを小さく切って入れる。
- ④水とき片くり粉でとろみをつける
- ⑤わりほぐした卵を流し入れる。
- ⑥半分に切ったミニトマトを入れてごはんにかけてねぎをのせる。