

♡ 和風ラタトゥイユどんぶり

516kcal



材料(2人分)

和風ラタトゥイユ

木綿豆腐…200g

ごぼう…1/6本

新玉ねぎ…1個

トマト…2個

麵つゆ…大さじ1

サラダ油…小さじ1

大葉…2枚

筍のバター醤油焼き

筍(水煮)…50g

バター…10g

醤油…小さじ1

アスパラと ひじきのたらこマヨ和え

アスパラガス…2本

ひじき(乾燥)…3g

【A】

たらこ…1/2腹

マヨネーズ…小さじ1

雑穀米…丼2杯分 (約300g)

作り方

- 1 木綿豆腐はひと口大、ごぼうは大きめのさがき、新玉ねぎとトマトは乱切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を入れて①のごぼうと新玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら、①の木綿豆腐を加え、トマトが一番上になるように入れる。蓋をしてそのまま中火で約10分煮る。麵つゆを加え、さらに約5分煮て、ラタトゥイユを作っておく。
- 3 筍のバター醤油焼きを作る。筍は薄切りにし、バターを溶かしたフライパンで焼き色がつくまで焼き、醤油を加えて炒め合わせる。
- 4 沸騰したお湯に、斜め切りにしたアスパラガスと水で戻したひじきを一緒に茹で、ザルにあげて冷まし、【A】を混ぜ合わせる。
- 5 丼に雑穀米を入れて②③④を盛りつけ、最後にせん切りにした大葉をのせる。

＼ ここがポイント /



ラタトゥイユは水を加えず、野菜の水分だけで蒸し煮に。素材そのものの旨味が凝縮され、調味料が少なくてもおいしく仕上がります。