

♡ 春の香りどんぶり

469kcal



材料(2人分)

ふきご飯

ふき…100g (2本)

米…1合

【A】

酒…小さじ1/2

塩…小さじ3/4

三つ葉入り卵焼き

卵…2個

三つ葉…1本

【B】

だし…大さじ2

みりん…小さじ1

塩…少々

鮭フレーク入り旬野菜サラダ

菜の花…1/2束

スナップエンドウ…6本

鮭フレーク…大さじ2

胡麻油…小さじ2

塩…少々

サラダ油…適量

作り方

- 1 ふきご飯を作る。ふきは塩で板ずりしてから下茹で(3分)して冷水にとり、手で皮をむいて小口切りにする。米は【A】を加えて普通に炊く。炊き上がったらふきを混ぜ合わせる。
- 2 三つ葉入り卵焼きを作る。ボウルに卵を溶き、刻んだ三つ葉と【B】を入れて混ぜ合わせ、フライパンにサラダ油を入れて卵焼きを焼く。出来上がったら約1cmの角切りにする。
- 3 鮭フレーク入り旬野菜サラダを作る。菜の花は硬い根元を切り落とし、スナップエンドウは筋を取り、塩少々を入れた熱湯でそれぞれ色よく茹でて水にとってからザルにあげる。菜の花は水気を絞って半分の長さに切り、スナップエンドウはふたつに割る。
- 4 丼にふきご飯を盛りつけ、3 をのせて鮭フレークを散らし、胡麻油を振りかけ、2 を彩りよくのせる。

ここがポイント /

ポイント1



ふきの下処理はとっても簡単です。多めの塩で板ずりしてからしっかり茹でて、冷水にとることでアク抜きができ、ふきの色も鮮やかになります。2時間ほど水に浸けておくとより◎。

ポイント2



今回は、三つ葉を入れただし巻風の卵焼きにしましたが、春の旬の食材である桜えびや、菜の花を入れると「春アレンジ」が楽しめます。ほか、グリーンピースを入れても彩りがよく◎。