

# 地鶏卵のかき揚げびっくり丼



## 材料（4人分）所要時間20分

玉ネギ	1 個
人参	1/4 切
青ネギ	3 本
さつまいも	1/4 切
地鶏卵	8 個
五穀米	適量
鰹節	適量
井だし	
白だし	350 cc
濃口淡口	20 cc
みりん	25 cc
砂糖	少々

## 作り方

野菜は千切りにし水気はきっておく。  
枝豆はボイルしてさやから出しておく。  
井だしの分量を鍋に入れ、沸騰したら卵をとき入れ、半熟にしておく。  
野菜のかき揚げを作り、五穀米入りのご飯を丼に入れ、卵の入った井だしを注ぐ。  
ご飯の上にかき揚げをのせて出来上がり。

## ワンポイント

ご飯には五穀米を入れ栄養のバランスを良くする。  
かき揚げは170 くらいの熱めの温度でサクッと揚げる。  
卵入りの井だしをかけ、まるやかな味わいで食べる。  
井だしが沸騰したら、一掴みの鰹節を入れるとだしがよりおいしくなる。

## 食材について

卵は和洋中を問わず様々ジャンルの料理で食されるなど、使いやすい食材の一つです。栄養も豊富ですので、おいしい食べ方を知って、毎日の食材にぜひ取り入れてみたいものですね。

また、夏の暑さで弱った胃には、胃の中での消化時間が短い半熟卵がおすすめです。

