
ほたてと筍のあんかけ卵丼

〈材料〉	2人分
卵	3個
ホタテ貝柱	3個
筍水煮	30g
ねぎ 斜め薄切り	1/4本
しょうが せん切り	5g
ごま油	小さじ1
a 昆布水	200cc
醤油	大さじ1
はちみつ	小さじ1/2
酒	小さじ2
塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ3/4
ごはん	300g
グリーンピース(塩ゆで)	適宜



〈作り方〉

- 1 片栗粉は同量の水で溶く。ホタテは粗くほぐす。筍は細く切る。
- 2 フライパンにごま油を熱し、ねぎ、生姜を炒め、いい香りがしてくればほたて、筍を加えて炒める。溶きほぐした卵を一気に流し入れ、中央から大きく混ぜて半熟状に仕上げ、盛りつけた温かごはんの上に乗せる。
- 3 鍋に a を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加減しながら加えて加熱し、とろみをつける。
- 4 2の上に3のあんをかけてグリーンピースをあしらう。