



井の名前	ヘルシー日光丼
<p>材料(2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生ゆば 1本 ・タマネギ 半分 ・ニンジン 20g ・ニラ 1/5束 ・きのこ(季節のもの) 30g ・卵 2個 ・ゆで青大豆(枝豆) 少々 ・しょうゆ 大1 ・砂糖 小1 ・だし汁(水) 80cc ・油 小1 ・ごはん 適量 ・おろしわさび 少々 	
<p>レシピ</p> <p>1. 生ゆばは2cm幅に切る。タマネギはスライス、ニンジンは千切り、ニラは2cmに切り、きのこは他の材料と同様に処理する。</p> <p>2. フライパンに油を入れ、タマネギ、ニンジンを炒める。きのこを加えだし汁を加え、砂糖、しょうゆで調味する。生ゆばをのせて、卵とニラを軽く混ぜ流しいれる。蓋をして20秒ほど蒸し煮して、大豆をのせ、ご飯を入れた丼に盛り付けする。おろしわさびを添える。</p>	
<p>PR・ポイント・日光らしさ</p> <p>PR・・・10分で作れる。ゆばと卵がフワフワでやさしい味付けの簡単料理です。</p> <p>ポイント・・・身近にある安価な食材で、野菜と植物・動物性たんぱく質のバランスが良く、カロリー低く、メタボ対策料理、お年寄りにも好まれ、離乳食にも最適です。</p> <p>日光らしさ・・・日光特産のゆばを誰にも気軽に喜んで食べてもらうため、材料はすべて日光産使用。原料の大豆をトッピングし、ゆばとの食感風味を味わってください。</p>	