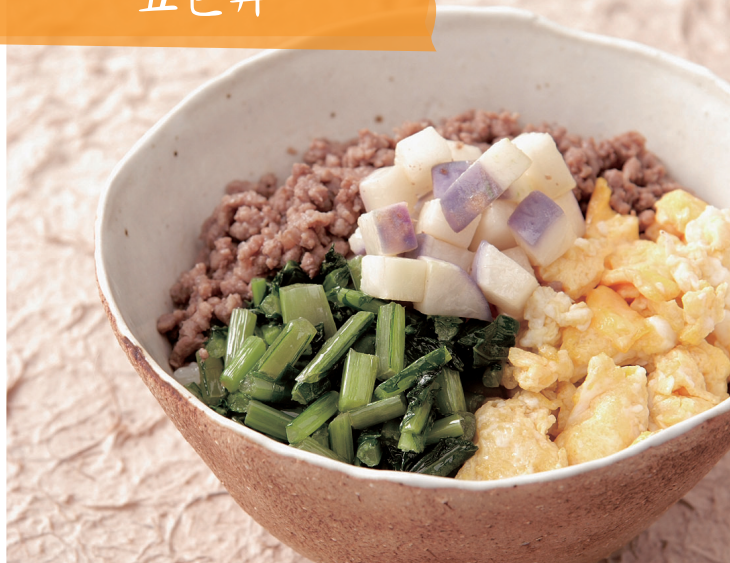


「あやめ雪」の
五色丼

カブのレンビ



そばろご飯に「あやめ雪」を加えたら
五色の彩りに！

材料（2人分）

「あやめ雪」カブ※葉も使用します……1個
 ひき肉……100g
 卵……1個
 温かいご飯……2人分
 A（しょうゆ、みりん、酒…各大きじ1
 砂糖……小さじ2
 B（砂糖……小さじ1
 塩……少々
 サラダ油、ゴマ油……各適量
 塩、コショウ……少々

作り方

- ① 「あやめ雪」は皮をつけたまま、さいの目切りにします。葉も粗く刻みます。
- ② フライパンにゴマ油を熱し、「あやめ雪」と葉を炒めます。しんなりしたら、塩、コショウで味をととのえます。
- ③ 小鍋にサラダ油を熱し、ひき肉をほぐしながら炒めます。ぼろぼろになったら A を加えて、汁気がなくなるまで煮詰めます。
- ④ 卵を割りほぐして B を加え、サラダ油を熱した小鍋でいり卵を作ります。
- ⑤ ご飯を器に盛り、(2)、(3)、(4) を彩りよくのせます。

ワンポイント

「あやめ雪」は炒めてもとってもおいしい！
 お好みでちりめんじゃこを加えれば、さらに栄養バランスがアップします。