



別府大学
短期大学部
学生考案！

約8分で
完成✦✦

料理名

野菜たっぷり衣笠丼



簡単なのに**主食+主菜**を1品で叶えられちゃう丼！
野菜を入れることで彩りもアップ✦✦

材料（1人分）

ご飯 茶碗1杯
玉ねぎ 1/8個
にんじん 1/4本
ちくわ 1本
油揚げ 1/3枚
卵 1個
ねぎ 適量

(A) { しょうゆ 小さじ1
みりん 小さじ2
水 1/4カップ (50ml)
顆粒だし 小さじ1/2

カット野菜やカット油揚げ
を使うとさらに時短に✦✦

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
- ②ちくわは輪切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③耐熱容器に①②の具材と(A)の調味料を入れ、さっくりと混ぜてラップをかけ、レンジ(600w)で2分加熱する。
- ④卵を溶きほぐし、③に加える。再びラップをかけて、レンジ(600w)で30秒加熱する。
- ⑤ご飯の上から④をかけ、ねぎを散らして出来上がり！