

## 学生の手作りレシピ

# 卵とじ 深川どんぶり

【1人分:497kcal（白飯200g含む）】



## 材料(4人前)

あさり・冷凍…………… 160g  
 しょうが …………… 少々  
 玉ねぎ …………… 160g  
 ごぼう …………… 28g  
 干しいたけ …………… 4g  
 水 …………… 360ml  
 本だし …………… 小さじ1/2  
 砂糖 …………… 大さじ1と1/2  
 塩 …………… 少々  
 しょうゆ …………… 大さじ3  
 みりん …………… 小さじ2  
 卵 …………… 4ヶ  
 みつば…………… 12g  
 刻みのり…………… お好み

## 作り方

- ①玉ねぎとしいたけは薄切り、ごぼうはさがきにする。
- ②卵は割ほぐす。
- ③みつばは1cmに切り、茹でる。
- ④ホテルパンに野菜と調味料を入れ、スチームコンベクションのコンビモードで調理する。  
(コンビモード 温度140℃ 湿度90% 時間10分)
- ⑤一度取り出し、卵液を全体にかけ、みつばをちらす。
- ⑥再びスチームコンベクションで卵に火が通るまで調理する。
- ⑦どんぶりに炊きあがったご飯、卵とじを盛る。
- ⑧お好みに刻みのりを飾る。

## ～POINT～

- ・あさりが入ることによって通常の卵とじより、うま味がぐっと増します。
- ・卵の固さはお好みで調節してください。
- ・大量調理の為、スチームコンベクションを使用して調理しております。
- ・ご家庭では親子鍋等を使用して調理してください。