

教えて みんなのうちのごはん

今月のテーマ

丼もののレシピ  
そろそろお米がおいしい季節！  
お米を使った丼もののレシピをご紹介します♪

### バタートマト丼

Time 参考調理時間：約10分  
Kcal 1人あたり：約597kcal



瑞穂市  
kittypoppinsさん

#### 材料(4人分)

- 完熟トマト…4個
- 粉チーズ…大さじ2
- ベーコン(ブロック)…100g
- バジル…適量
- バター…20g
- ブラックペッパー…適量
- しょうゆ…大さじ1
- ご飯…丼4杯分(960g)

#### 作り方

- 完熟トマトは粗い角切りにする。ベーコンは1cm程度の角切りにする。
- フライパンにバターを溶かし、①を入れてじっくり炒める。
- トマトの形が崩れてきたらしょうゆをふりかけ、さっと混ぜる。
- 器にご飯をよそい、③、バジルのをせ、粉チーズ、ブラックペッパーをかけていただく。

### シーフードミックス丼

Time 参考調理時間：約15分  
Kcal 1人あたり：約668kcal



#### 材料(4人分)

- 冷凍シーフードミックス…300g
- 卵…8個
- 長ねぎ…1/2本
- ご飯…丼4杯分(960g)
- ごま油…大さじ1
- めんつゆ(ストレート)…200ml
- 三つ葉…適量

#### 作り方

- 冷凍シーフードミックスは3%程度の塩水に入れ、30分～1時間浸けて解凍する。水気を切り、水分を拭く。卵は溶いておく。
- 長ねぎは斜め切りにする。
- フライパンにごま油、シーフードミックス、長ねぎを入れ、火が通ったら、めんつゆを入れひと煮立ちさせる。
- ③に溶き卵の2/3を回し入れ、固まってきたら残りの卵を入れふたをする。
- 卵が半熟に固まったら、ご飯を入れた丼にかけ、三つ葉を散らす。

可児市  
元祖チャコちゃんさん  
何と言っても簡単で、彩りもGood!

### 焼きサバ丼

Time 参考調理時間：約20分  
Kcal 1人あたり：約636kcal



#### 材料(4人分)

- 焼きサバ用サバ…1匹
- 大葉…10枚
- うなぎのたれ…大さじ4
- ごま…大さじ1
- 大根…1/4本
- ご飯…丼4杯分(960g)
- 長ねぎ…1/8本

#### 作り方

- サバは焼いて骨を切り、身を粗ほぐしにする。
- 大根はスライサーで細切りにし、つまを作る。ねぎは小口切り、大葉は細切りにする。
- 温かいご飯にタレをまぶし丼によそい、①、②のをせ、ごまをかける。

多治見市  
モモさん  
テレビでどこかのお店のメニューで見ました。サバだとお手頃な価格だし、見た目がとても豪華です。

### 鶏皮丼

Time 参考調理時間：約20分  
Kcal 1人あたり：約617kcal



#### 材料(4人分)

- 鶏皮…200g
- 焼肉のタレ…大さじ8
- キャベツ…1/4玉
- マヨネーズ…大さじ4
- キムチ…100g
- ご飯…お茶碗4杯分(560g)

#### 作り方

- 鶏皮は食べやすい大きさに切る。キャベツは千切りにする。
- フライパンで鶏皮をカリカリに焼き、焼肉のタレで味をつける。
- 丼にご飯をよそい、②、キャベツ、キムチのをせ、マヨネーズをそえる。

川辺町  
だいふくさん  
鶏皮の味付けは少し濃い目おいしいです。