

## 頑張れる丼

### 【材料 1人分】

鮭	100g
長芋	50g
南瓜	30g
茄子	20g
片栗粉	大さじ4
薄力粉	大さじ1
卵（溶いておく）	1/2個
A ニンニク（すりおろし）	小さじ1ほど
生姜（すりおろし）	小さじ1ほど
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	小さじ1
油	適量
三つ葉	少々

### 【作り方】

- ① 鮭と茄子、南瓜は好みの大きさに切っておく。長芋は、すりおろしてとろろにしておく。
- ② ボールに A を入れ、混ぜる
- ③ 鮭と茄子を②に入れ、絡める。  
※南瓜も入れて良いが、色を楽しむなら、④で先に衣をつけずに揚げ焼きしておく。
- ④ フライパンに底から1センチ程度まで油を入れて火にかけ、③を揚げ焼きする。
- ⑤ 丼にご飯を盛り、とろろをのせ、揚げた鮭等を盛り合わせて三つ葉を添える。

👛 1人分のおおよその値段 400円

★子育て世代におすすめ

### 【オススメコメント】

時短でかつ栄養がとれ、洗い物も少なくて済む料理です。

