

蓮根と甘藷の木の葉丼



▼材料（4人分）

- 蓮根 …中 1/2 節（100g）
- さつまいも …中 1/2 本（100g）
- かまぼこ …1/2 枚
- 油揚げ …1 枚
- 長葱 …10cm
- 卵 …4 個
- ご飯 …茶碗 4 杯分
- A：
 - ・だし汁 …200cc
 - ・濃口醤油 …大 4
 - ・みりん、砂糖 …各大 2
 - ・塩 …少々

▼作り方

- ① 蓮根は皮を剥いてイチョウ切りにし、水に3分ほど浸して灰汁をとる。
- ② さつまいもは皮付きのままイチョウ切りにし、水に白く濁らなくなるまで浸す。
- ③ かまぼこは半月の薄切り、油揚げは棒切り、長葱は小口切りにする。
- ④ 鍋に①、②、③、Aを入れて煮る。
- ⑤ 溶き卵でとじてご飯の上にかける。