



あさりの深川丼

あさりは鉄分が多く、貧血解消に効果があります。

また、タウリンも多いので疲労回復にも効果があります。

気温差で体調を崩しやすく、疲れやすい梅雨時にぜひお試しを。

ポイント

卵は溶きすぎると煮えた時にかたくなります。箸で20～30回ほど軽く溶きほぐして、白身と黄身が分かれている状態にします。

材料：3～4人分

あさりのむき身-----200g

卵-----4個

長ねぎ（5ミリ幅の斜め切り）---1本

ちくわ（5ミリ幅の小口切り）---小3本

三つ葉（2センチ長さに切る）---1/2束

<煮汁> だし汁-----200ml

みりん・酒・砂糖-----各大さじ1

しょうゆ-----大さじ3

きざみ海苔・ご飯-----適量

作り方：

1. フライパンに長ねぎ、ちくわ、あさりを並べ、煮汁を入れて強火にかける。沸いたら弱火にして、長ねぎが煮えるまで蓋をして3～5分ほど煮る。
2. 卵を軽く溶きほぐして全体に回しがけ、三つ葉をちらす。蓋をして30秒ほど煮て、卵がほとんど生の状態で火を止め、そのまま2～3分ほど蒸らして半熟に仕上げる。
4. 器にご飯を盛り、具をのせて煮汁をかける。きざみ海苔を添える。