* **栄養いっぱい！スタミナ丼**



**材料（2人分）**

長芋　5㎝長さ程度

なす　1本  
ししとう　6本

みょうが　1本

大葉　4枚

卵　2個  
ゴーヤーの佃煮　適量  
めんつゆ　適量

ごはん　茶碗2杯分

**作り方**

1. 長芋はすりおろす。
2. なすは3㎝長さに切る。みょうがは細い輪切り、大葉は千切り。
3. 卵は溶いてスクランブルエッグを作る。

**※卵は8割がた火が通ったところで火を止める。完全に火が通ってしまうと余熱でかたくなってしまうので。**

1. 油を多めに熱したフライパンになすとししとうを入れ、フタをして中火で蒸し炒め。

ときどき様子を見てひっくり返して、ナスがしんなりするまで火を通す。

1. どんぶりにごはんを入れ、長芋のすりおろし、卵、野菜の順に盛りつける。
2. 食べる直前にめんつゆとゴーヤーの佃煮の煮汁少々をまわしかける。

**※ゴーヤーの煮汁のほろ苦い味がアクセントになっておいしい。**

◎ゴーヤーの佃煮  
材料（作りやすい分量）　  
ゴーヤー　2本（500g）

砂糖　100g  
醤油　50CC  
酢　　　50CC  
作り方  
①ゴーヤーは縦半分に切って種を取り、5㎜幅にスライスして約20秒茹でる。  
②水気を切った①と砂糖、醤油を鍋に入れて水分がほぼなくなるまで煮る。