

料理名	ヘルシースタミナ丼
-----	-----------

材 料	①トマト	200g
	②きゅうり	100g
	③木綿豆腐	200g
	④玉ねぎ	100g
	⑤サンチュ	5枚
	⑥しょうゆ	大2
	⑦生姜	1片
	⑧にんにく	1片
	⑨ごはん	100g
	⑩酒	大2
	⑪鳥ムネ肉	100g
	⑫砂糖	大1

調 理 方 法	①ごはん100gを丼に盛る。
	②その上にサンチュを1枚ちぎって乗せる。
	③さらにその上に1cm角に切ったトマトと小さめに乱切りしたきゅうりに乗せる。
	④さらにその上に茹でて裂いた鳥ムネ肉を乗せてステーキのように焼いた豆腐を3cm角に切る。
	⑤その上から手作りソースをかけて完成。
	ソースの作り方
	①玉ねぎと生姜とにんにくをみじん切りにする。
	②全部一緒に油をひいたフライパンで炒める。
	③玉ねぎがあめ色になったら砂糖、酒、しょうゆの順番で入れて味を調べてできあがり。