



# パパの1食メニュー アイデアコンテスト 人気投票 1位

## 最優秀賞受賞



25分  
調理時間

### 船橋名産丼

考案者:Sポンさん

#### 材 料 ● 3人分

- ホンビノス貝…10個 (Mサイズ1キロ程度) ~18個ぐらいまでお好みで
- 小松菜…6株
- 油揚げ…1枚
- 卵…1個
- めんつゆ…大さじ1.5 (3倍濃縮)
- 水…貝を鍋にいれて水がかぶるぐらい
- 出汁昆布…1枚
- 温かいごはん…茶碗3杯分程度

#### 作 り 方

1. 小松菜はざく切り。油揚げは水洗いして小さく切る。貝を洗って大き目の鍋にいれ、水を入れて火にかけて茹でる。口があいたら身を取り出す。ゆで汁は200mlとっておく。
2. フライパンにゆで汁と出汁昆布、小松菜を入れて蓋をして火にかける。煮立って火が通ってきたら、ホンビノス貝とめんつゆを入れて煮る。
3. 火を弱火にして、溶いた卵をまわしかけし蓋をする。卵に火が通ってきたら火を止める。
4. 器に温かいご飯をよそい、3をかけて出来上がり。



千葉県版おとう飯