

## ～ ほっこりキツネどんぶり<sup>こう</sup>と香ばしい黒豆茶<sup>くろまめちゃ</sup> ～



### キツネどんぶり<sup>にんぶん</sup> (1人分)

ごはん	ちやわん 茶碗 1 杯
あぶらあ 油揚げ	1 枚
ちくわ	2 本
な はな 菜の花	3 本
たまご 卵	2 個
ちょうみりょう 調味料	
みず 水	100 c c
そばつゆ	50cc
さとう 砂糖	小さじ 1

### くろまめちゃ 黒豆茶<sup>にんぶん</sup> (1人分)

くろまめ 黒豆	20g
ゆ お湯	てきりょう 適量

### キツネどんぶり<sup>つく かた</sup> 作り方

- 1) 油揚げ、ちくわは食べやすい大きさに切る。菜の花は 2 cm に切る。  
鍋に調味料を入れて煮立たせる。切った材料を入れて煮汁が半分ほどになるまで煮る。菜の花は最後に入れる。
- 2) 卵を割りほぐし、鍋に入れる。蓋をして火を通す。  
できあがったら、ご飯の上のせていただきます。

**くろまめちゃ  
黒豆茶** 黒豆を 30 分水につける。その後弱火のフライパンで炒る。

皮がすこし破けるぐらいに炒る。炒った黒豆を器に入れてお湯を注ぎいただく。最後は豆も食べましょう