



トロロック丼



材料(2人分)

シャモロック(むね、もも)	160g
玉ねぎ	70g
小松菜	70g
ささがきごぼう	70g
長イモ	300g
たまご	1個
白だし (なければめんつゆでOK)	大さじ1
シャモロックガラスープ (鶏ガラパック使用)	540g

手順

- ① 玉ねぎを薄切り、小松菜は3cmくらい(食べやすい大き目で良いです)に切る。
- ② シャモロックの鶏ガラパックを煮出してスープを準備する。
- ③ 長イモをすりおろし、白だしを混ぜておく。
- ④ フライパンにガラスープを入れ、シャモロック、野菜を入れる。
- ⑤ 好みのやわらかさまで火が通るまで加熱する。
- ⑥ 長イモをまわしかける。
- ⑦ たまごを溶いて、長イモ同様にまわしかける。
- ⑧ 弱火、ふたをして1分待つ。
- ⑨ ご飯をよそって、盛りつけて完成。

コツ・ポイント

長イモを流し込んでから、かき混ぜないでふんわりつくる
ことがポイントです。

レシピ誕生の経緯

肉と長イモで、重量感のある丼を作ろうと考案。
鍋レシピから派生したものです。