

つくってみませんか？

鶏そぼろ丼



☆盛り付けしやすいように、給食ではすべて一緒に炒めます。

美しく仕上げたいときは、卵、にんじんと肉、さやいんげん、と、別々に炒めて盛り付けます。

一人分の分量			つくりかた
ごはん	半合分		1 ごはんを炊いておきます。
卵	1個	溶いておく	
鶏ひき肉	80g		2 炒り卵をつくります。 フライパンにサラダ油小さじ1を入れて中火にかけます。 溶き卵を流し入れ、菜箸でかき混ぜます。 ポロポロになったら、器に取り出します。
清酒	小さじ1	ひき肉に振る	
しょうが	小さじ 1/4 分	すりおろす	
にんじん	1/3 本	粗くみじん切り	
さやいんげん	2本	1cm幅に切る	3 2のフライパンにもう一度、サラダ油小さじ1、しょうがを入れて、中火にかけます。 香りが出たら、肉、にんじんを加え、ポロポロになるよう、よく混ぜながら炒めます。
白いりごま	小さじ1		
サラダ油	小さじ1×2		
(A)			
砂糖	小さじ1		4 にんじんがやわらかくなったら、さやいんげん、ごま、②の卵、(A)の調味料を加えます。 全体が混ざって、いんげんがやわらかくなったら、火を止めます。 器にごはんを盛り、4のそぼろをのせたら、できあがりです。
しょうゆ	小さじ2		
みりん	小さじ1		