

お手軽 鶏そぼろ丼

～生姜たっぷり代謝アップ～



材 料 2人分

ご飯…………… 2杯強
鶏ひき肉…………… 150g
砂糖…………… 大さじ2
みりん…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 大さじ1 1/2
酒…………… 大さじ1
油…………… 小さじ1
人参…………… 小 1/2本
だし汁…………… 50cc
しょうゆ…………… 小さじ1

卵…………… 2個
砂糖…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 大さじ1/2
油…………… 小さじ1
土生姜…………… 1かけ
砂糖…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 大さじ1/2

作り方

- ① 人参は皮をむき5cmほどの長さのせん切りにして、調味料を入れただし汁でさっと煮る。
- ② 熱したフライパンに軽く油をひいて、割りほぐした卵と調味料を合わせ入れ、複数本の菜ばしで混ぜ一気にそぼろをつくる。
- ③ 土生姜は、皮をむいてせん切りにし、調味料で甘辛く煮る。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、鶏ひき肉を入れて炒め、味を調える。ひき肉が固まらないように崩しながら炒め、③を加えて馴染ませる。
- ⑤ 器にご飯を入れ、3色になるように盛り付ける。