

三色そばろ丼



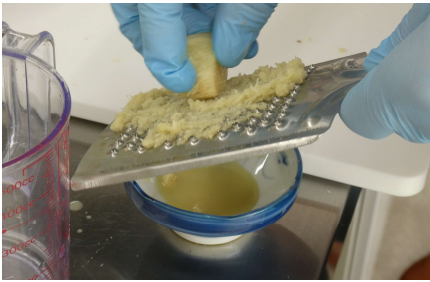
材料(4人分)

・ご飯……………500~600g	・卵……………3個
A鶏ひき肉……200g	・砂糖……………小さじ3
A酒……………大さじ3	・塩……………少々
Aみりん……………大さじ3	・ほうれん草…1束
A醤油……………大さじ3	・醤油……………大さじ1
Aしょうが……1個	・きざみのり…適量
A水……………大さじ2	

1.

しょうがをすりおろして、しぼり汁をとっておく。

※しょうがの実(繊維)が残るので、今回は使用しない。



2.

鍋に材料Aを入れ、菜箸3~4本で鶏ひき肉をほぐしながら混ぜる。

中火にかけ、菜箸で絶えず混ぜながら、肉の色が変わってそばろ状になるまで炒り煮する。蓋をし、弱火で約8分程煮る。

【ポイント】

鶏ひき肉は、最初は火にかけず、材料Aが混ざってから火にかける。

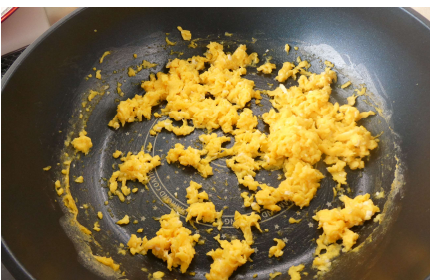


3.

ボウルに卵をほぐし、砂糖・塩を混ぜて熱したフライパンに流し入れる。中火にし、菜箸3~4本で混ぜながら細かい炒り卵にする。

【ポイント】

卵を炒る時は、油を使用しないため、フライパンを熱してから炒る。



4.

ほうれん草は茹でて粗みじん切りにし、醤油をからめる。



5.

器にご飯を盛り、鶏そばろ・炒り卵・ほうれん草をのせて、上にきざみのりをのせて完成。

