

そぼろどんぶり

身近な材料で手軽に作ることができます。
給食ではとり肉、たまご、いんげんは一緒に混ぜ込んでいますが、家庭では別々に盛りつけるときれいです。



材 料	分量4人分 g
たまご	3こ
さとう	少々
塩	少々
炒め油	少々
とりひき肉	120
いんげん	40
土しょうが	1かけ
さとう	小さじ2
こいくちしょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1

作り方

1. たまごは、さとう、塩を加えて、いりたまごにする。
2. 油を熱し、土しょうがを加え鶏肉を炒める。
3. 調味料(さとう、こいくちしょうゆ、酒)を加えて煮る。
4. 小さく切ったいんげんを加えて煮、①のたまごを加える。