



子どもから大人までみんな大好き！
甘辛そぼろとふわふわ卵とともに、最後に乗せる海苔の風味を感じてください！

◆ 2色そぼろ丼

材料(2人分)

ご飯 …… 茶碗2杯
鶏ひき肉 …… 150g
卵 …… 2個
焼き海苔 …… 1枚
刻みネギ …… 少々

①

しょうゆ …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1

②

砂糖 …… 大さじ1
塩 …… 少々

作り方

- 1 鍋に①を入れ、煮立たせる。
- 2 火を止めて鶏ひき肉を入れ、調味料を混ぜ合わせる。
合わさったら火をつけ、菜箸で混ぜながら鶏そぼろを作る。
- 3 ボウルに卵を割り入れ、②とよく混ぜる。
- 4 油をひいたフライパンに③を入れ、炒り卵を作る。
- 5 どんぶりにご飯を盛り、②の鶏そぼろと④の炒り卵をのせる。
- 6 海苔を細かく切って⑤にのせて、刻みネギものをせる。

1人分あたり栄養価
エネルギー522kcal 塩分1.7g