

Hitachinaka's Kitchen

簡単！三色丼

簡単なのに彩り鮮やかで見た目も満足
お弁当にもピッタリ！



【材料】 1人分

鶏そぼろ

鶏あらびき肉	80g
生姜	適量…すりおろす
酒	小さじ 1
醤油	小さじ 2 弱
砂糖	大さじ 1 弱

炒り卵

卵	1 個
サラダ油	適量

いんげん

2 本…ヘタを取り、
茹でて斜め
薄切り

焼きのり ご飯

1/4 枚
180g

【作り方】

鶏そぼろ

- 1 小鍋に酒，醤油，砂糖，おろし生姜，ひき肉を生そのまま入れ，軽く混ぜ合わせる。
- 2 中火にかけ，混ぜながら，煮汁が少なくなるまで炒める。

炒り卵

- 1 ボールに卵を割りほぐす。
- 2 小鍋に油をひき中火にかけ，鍋が温まったら卵液を入れ，菜箸で混ぜながらポロポロの炒り卵を作る。

盛り付け

- 1 どんぶりにご飯を盛り付け，鶏そぼろ，炒り卵，いんげんを飾り，最後に焼き海苔を散らす。

1人分栄養価
熱量 556kcal
たんぱく質 26.7g
食塩相当量 1.9g