

# 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