

三色ごはん(鶏そぼろ)

ごはん類・めん類

440kcal / 脂質10.3g / 塩分0.9g



ワンポイント

定番献立ですが、とても人気のあるメニューです。

きざみのりのかわりに、ゆでて斜め切りにしたさやいんげんなどをのせても彩りがよく、きれいです。



材料(4人分)

- ・ ご飯 880g
- ・ 鶏ひき肉 160g
- ・ しょうが 少々
- ・ きざみのり 少々
- ・ 鶏卵 2個
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ 塩 少々
- ・ 酒 大さじ1/2
- ・ 三温糖 小さじ2
- ・ しょうゆ(こいくち) 大さじ1
- ・ サラダ油 大さじ1/2

作り方

- ① しょうがはみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉は酒を入れ、炒る。
- ③ あく、油をとり、しょうが、三温糖、しょうゆの調味料を入れ、煮汁がほぼなくなるまで炒る。
- ④ 卵は溶きほぐし、砂糖、塩で調味する。
- ⑤ サラダ油を熱し、卵を流し入れ、炒り卵を作る。
- ⑥ ご飯の上に鶏そぼろ、炒り卵、きざみのりをのせる。