

下記分量：約950kcal

ニラ鶏そぼろ

[材料(作りやすい量)]

ニラ.....1束
鶏ひき肉.....400g
サラダ油.....大1/2

醤油.....大3
みりん.....大4

[作り方]

- ①ニラは5mmの長さに刻みます。
- ②フライパンに油をひいて鶏ひき肉を炒め、火が通ったら醤油、みりんを加えて水気がなくなるまで中火で炒めます。
- ③全体がなじんだら①を加えて火を止め、混ぜ合わせてできあがり。

※レタスで巻いてもおいしく頂けます。

