

1人前：約548kcal

シャキシャキそぼろごはん

【材 料 (2人分)】

スナップえんどう 5~6本
鶏ミンチ 100g
卵 2個
砂糖 大 1/2
薄口醤油 大1/3
サラダ油 大1/2
醤油 大1
みりん 大1
おろししょうが 小2

ごはん 2膳分
ごま お好みで

【作り方】

- ①スナップえんどうはさっと茹でて筋を取り5mm幅に切ります。
- ②卵を割りほぐし砂糖と薄口醤油で調味して、フライパンで炒り玉子を作ります。
- ③フライパンにサラダ油をひいて鶏ミンチを炒め醤油とみりん、おろししょうがで調味して水分を飛ばしながら炒めます。
- ④丼にご飯を盛り付け②と③を混ぜ合わせたものを盛り付け①をちらします。お好みでごまを振ってできあがり。



端を切り落とさないように筋を取ると仕上がりがきれいです。

