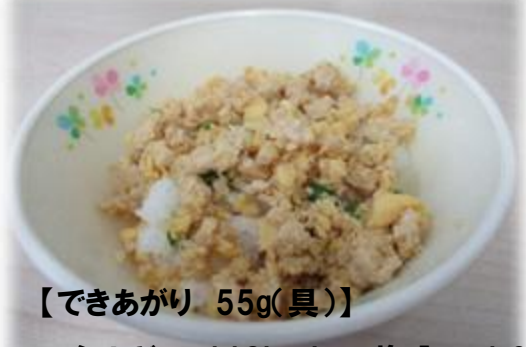
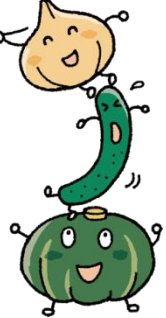


もりもりごはんが食べられる

# そぼろ丼



【できあがり 55g(具)】

エネルギー 119kcal 塩分 1.0g  
たんぱく質 11.0g 脂質 5.1g

## ワンポイント

しょうがの風味がきいて、ごはんが進む人気メニューです。給食では鶏肉と卵を混ぜて作りますが、別々に作って盛り付けると彩りよくきれいです。



### 材料 4人分

(1人分g)

鶏ひき肉	160g	(40)
たまご	2個	(20)
サラダ油	小さじ1/2	(0.5)
さやいんげん	2~3本	(5)
しょうが	1かけ	(1)
サラダ油	小さじ1/2	(0.5)
◆ざらめ糖	大さじ1/2	(1.7)
◆しょうゆ	小さじ2	(3.3)
◆みりん	小さじ1	(1.5)
酒	小さじ1	(1)

### 作り方

- ① 材料を切る。  
・さやいんげん…下ゆでして小口切り  
・しょうが…みじん切り
- ② フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を流し入れて炒り卵を作る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒め、鶏ひき肉を炒めて酒をふる。
- ④ ◆を加えて汁気がなくなるまで炒め、②の炒り卵とさやいんげんを加える。

