

ちゃちゃっと

かんたん ★ レシピ ♪

レンジで二色丼

<1 人分の栄養価>

エネルギー 345kcal

たんぱく質 13.4g

食塩相当量 1.5g

炒り卵をのせれば、
三色丼になります



<材料>

◆鶏そぼろ <材料 2人分>

鶏ひき肉 100g

しょうゆ 大さじ 1/2

酒 大さじ 1/2

みりん 小さじ 1

砂糖 小さじ 1

おろししょうが 少々

◆青菜 <材料 2人分>

小松菜 70g

塩 小さじ 1/4

◆ごはん<1 人分>150g

<作り方>

- ◆鶏そぼろ 1 耐熱皿に材料を全て入れて混ぜ、隙間をあけてラップをかけ、電子レンジ 600W で 50 秒加熱する。
2 全体をかき混ぜて、更に 600W で 40 秒程度火が通るまで加熱し、ぽろぽろになるようにかき混ぜる。
- ◆青菜 1 小松菜を 1 cm 弱に刻む。(大きい葉の部分は縦半分に切ってから刻む。)
2 耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ 600W で 2 分加熱する。
3 粗熱がとれたら、水気をしっかり絞り、塩をまぶす。

- ◆二色丼 器にご飯を盛り、鶏そぼろと青菜をのせる。

※カブや大根の葉などでも
同様に作れます

★おすすめポイント★

レンジで簡単！作り置きしておけば、朝、ごはんのにのせるだけで OK！