

おすすめ レシピ

～そばろどんぶり～

<材料（4人分）>

ごはん 適量

鶏ひき肉 120g

たまねぎ 1/2個

切干だいこん 20g

葉ねぎ 20g

油 小さじ1/2

砂糖 大さじ1

しょうゆ 大さじ1

酒 小さじ2

みりん 小さじ2

卵 1～2個

油 小さじ1/2

<作り方>

- ①ごはんは普通に炊く。
- ②切干だいこんは水でもどし、1cmくらいに切る。たまねぎは粗みじん、葉ねぎは小口切りにする。
- ③炒り卵を作って取り出しておく。
- ④フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
- ⑤たまねぎを加えて炒める。
- ⑥切干大根と調味料を加えて炒める。
- ⑦葉ねぎと②の炒り卵を加えて混ぜる。
- ⑧炊き上がったごはんのにのせる。

鶏そばろに切干だいこんを入れて栄養アップ！最後の方に加えることでシャキシャキした食感も楽しめます。給食では、そばろと炒り卵を混ぜて提供していますが、2色どんぶりにしても良いですね。

