

きままに一品 第五十七回

とりそぼろ丼



今回は、とりそぼろ丼です。お弁当にもいいですよ。

3人前くらい

とりのそぼろ

とりひき肉	300g
正油	大3
砂糖	大1
酒	大1
みりん	小1.5
塩	少々

追加つゆ

正油	大2
みりん	大1
酒	大1

とりのそぼろ（甘辛く）

材料をすべて鍋に入れ、よく混ぜてしばらくおいて、味をなじませます。

鍋を火にかけて、菜箸4本を使い、中火でかき混ぜながら、汁気がなくなるまで良く炒りつけます。

最後に追加のつゆを入れてひと煮して出来上がりです。

炒り卵（甘く）

材料をすべてボールに入れよく混ぜて、うすく油をひいたフライパンを熱し、炒りたまごを作ります。

炒りたまご

たまご	3こ
砂糖	大1
酒	小2
塩	少々

インゲン

いんげん豆	5～6本
だし	大1
正油	小1
酒	小1

インゲン（しょっぱく）

（絹さやの場合 30g）

だしと調味料を沸かし、写真の様に斜めに切ったインゲンを入れて、煮付けます。

いんげん豆の他、絹さやや、茹でたほうれん草でもいいですよ。

どんぶりにご飯をよそい、トッピングして、紅しょうがや、刻み海苔を飾ります。