



三色丼

彩りのよい丼もの！

～献立例～

三色丼
京菜と麩の清汁
かぼちゃの煮付け
果物



[材料] (2人分)

精白米	190g
卵	80g
砂糖	6g
食塩	0.4g
サラダ油	2g
鶏ひき肉 (胸)	120g
根しょうが	4g
しょうゆ	12g
砂糖	6g
サラダ油	2g
さやいんげん	40g
食塩 (茹で塩)	適量

エネルギー	556kcal
たんぱく質	24.1g
脂質	12.0g
炭水化物	81.3g
塩分	1.5g

[作り方]

1. ご飯を炊く。
2. 卵は砂糖と塩で調味して黄身と白身がよく混ざるように攪拌しておく。
3. 鍋にサラダ油を敷いて2を流し入れ箸でかき混ぜながら火を通し、炒り卵を作る。
4. 鍋にサラダ油を熱し鶏ひき肉とおろした根しょうがを加えて炒める。しょうゆと砂糖を加えて調味し、汁気が飛ぶまでよく炒りつけてそぼろを作る。
5. さやいんげんは塩茹でして、斜め千切りにしておく。
6. 器にご飯を盛り、上に3の卵と4の鶏ひき肉、5のさやいんげんを盛り合わせる。

<調理のコツ>

味付けをはっきりさせるため、鶏そぼろは汁気を十分になくなるまで炒ってください。色ムラのない炒り卵を作るために、卵は黄身と白身が均一混ざるように攪拌してください。

<料理の工夫>

三色の色合いが食欲を増進させます。汁気の少ない丼物ですので、汁物を添えて召し上がると良いでしょう。