



## そぼろごはん

<材料・・・おとな4人分>

鶏ひき肉・・・・・・・・・・180g

しょうが・・・・・・・・・・4g

A [ しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ4

B [ 卵・・・・・・・・・・180g (3個)  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2

サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1

ごはん・・・・・・・・・・660g

<作り方>

① 鍋に鶏ひき肉、すりおろしたしょうが、  
Aを入れ、火にかける。

泡だて器でパラパラになるまでかき混ぜる。

② フライパンにサラダ油を熱し、Bを混ぜ合わせた  
物で、炒り卵を作り冷ましておく。

③ 炊きあがったごはんの上に①②を乗せる。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー 573 kcal

たんぱく質 19.7 g

脂質 11.3 g

塩分 0.6 g

茹でたさやえんどうやほうれ  
ん草を飾ると色あいがきれい  
ですよ。

