

ごはんレシピ

そばろ温玉丼



材料

- ・ごはん ...茶わん中盛2杯分
 - ・鶏ひき肉 ...80 g
 - ・にんじん ...中1/3本
 - ・絹さや ...40 g
 - ・温泉卵（市販品） ...1個
 - ・サラダ油 ...少々
 - ・酒 ...大さじ2/3
 - ・砂糖 ...小さじ2
 - ・濃口しょう油 ...大さじ1/2
 - ・塩 ...少々
- <調味液>
- ・だし汁 ...1カップ
 - ・みりん ...小さじ2
 - ・薄口しょう油 ...小さじ2
- 調味液はにんじんと絹さやの下準備に使用しますので、倍量必要です

作り方 ~調理時間：15分（炊飯時間を除く）

1. フライパンに軽くサラダ油を敷いて鶏ひき肉をいため、半分くらい火が通ったら、酒、砂糖、濃口しょう油を入れ、均一に味がつくまで煎りつける。
2. にんじんは千切りにしてから、だし汁 1カップ・みりん 小さじ2・薄口しょう油 小さじ2の調味液で軟らかくなるまで煮る。火からおろしてそのまま味を含ませる。
3. 絹さやは千切りにしてから塩を入れた熱湯でさっとゆで、水に取り色止めをする。
4. だし汁 1カップ・みりん 小さじ2・薄口しょう油 小さじ2の調味液に絹さやを浸けて味をなじませる。
5. 丼にご飯を盛り、にんじん、絹さや、そばろを盛り付け、中心に温泉卵をのせる。

栄養価（1人分）

カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物
509kcal	21.5g	9.3g	80.2g
食物繊維	カルシウム	鉄	ナトリウム
1.9g	52mg	2.5mg	674mg
ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6
328 μg	0.19mg	0.36mg	0.48mg
葉酸	パントテン酸	ビタミンC	ビタミンE
63 μg	2.13mg	13mg	1.0mg

