



れんこん入りそぼろ丼

(そぼろ)◆エネルギー 83kcal、 ◆たんぱく質 7.6g



れんこんのシャキシャキとした食感が美味しいそぼろ丼です。ご飯の上に乗せて、もりもり食べて欲しい一品です！

材料(4人分)

- ・白飯 適量
- ・鶏肉(挽肉) 180g
- ・れんこん 100g(粗みじん切り)
- ・しょうが 小さじ1(みじん切り)
- ・植物油 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1・1/3
- ・砂糖 小さじ2
- ・酒 大さじ1/2
- ・みりん 小さじ1
- ・いりごま 大さじ1/2

作り方

- ① 油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たら鶏肉を入れて、ぽろぽろにほぐれるまでよく炒める。
- ② 調味料、れんこんを入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ③ ごまを入れて仕上げる。

◎ごまは、炒っておいたものを加えると香りよく仕上がります。

ご家庭では、炒り卵や茹でたいんげんなどと一緒に盛り付けて3色そぼろ丼にすると彩りよく、お弁当にもぴったりです！