



分類	(○)50分以内でできるメインメニュー ()10分以内でできるサブメニュー		
献立名	鶏そぼろ丼		
材料・分量	(材料名) 鶏ひき肉 200g 砂糖 60g 濃い口しょう油 60ml みりん 少々 酒 4ml (分量)	(概量)	完成写真
4人分	卵 200g 塩 1g 砂糖 6g 絹さや 40g 紅しょうが 12g 米 400g	4個 小さじ2	
作り方			
※下準備等 ○炊飯の準備をする。 ○鍋に鶏そぼろ用の調味料を入れておく。 ○卵を小さなボウルに割りほぐし、調味しておく。	①炊飯する。 	②鶏そぼろ用の調味料が入った鍋を火にかけ、煮立ったら鶏ひき肉を入れる。 	
③少し煮汁を残して肉がパラパラになるまで炒りつける。 	④いり卵を作る。箸を4本ほど束ねて混ぜながら、ほろほろになるまで炒る。 	⑤絹さやはへたを取り、塩少々を加えた熱湯で色よくゆでる。 	
⑥絹さやはせん切りにする。 	⑦どんぶりに飯を盛り、盛り付ける。 	⑧	
(備考)			