

●鶏そぼろの二色丼

【材 料】(つくりやすい分量)

● 鶏むねひき肉	: 350g	● 小松菜	: 2ワ
● みりん	: 大さじ2	● 塩	: 少々
● 酒	: 大さじ2		
● てんさい糖(砂糖も可)	: 大さじ2	● ごはん(温)	: 適量
● しょうゆ	: 大さじ3	● 白ごま	: 適宜

【つくり方】

- ① 鶏そぼろをつくる。鍋に鶏むねひき肉を入れ、みりん、酒、てんさい糖を加えてよく混ぜてから、中火にかける。
- ② 温まってきたら弱めの中火にし、菜箸4本で混ぜながら加熱する。
point: 菜箸4本使うと、鶏そぼろがほぐれやすいのでおすすめ。
- ③ 肉の色が白くなってきたら、しょうゆを加え、
水分がなくなるまで混ぜながら加熱する。
- ④ 小松菜は、根の部分の土を洗い落とし、フライパンに湯を熱し、塩を入れてからゆでる。
point: フライパンを使うと、小松菜を切らずにゆでることができる。
火が通りにくい茎から湯に入れていく。
- ⑤ 茎部分がやわらかくなったら冷水にあげ、水けをきってから、1cm幅に切る。
- ⑥ 器に温かいごはんを盛り、③の鶏そぼろと、⑤小松菜を盛りつけ、お好みで白ごまをふったら、できあがり。