

カロリー

# みそそぼろ丼

572  
Kcal

材料

作り方

たんぱく質

米 100g (2/3合)

米を炊飯する。

炒め油 1.5g

炒め油で、しょうがを炒める（弱火）。

しょうが 1.5g <みじん切り>

香りが出たら鶏肉を加えて、ほぐしながら炒める。

鶏ひき肉 40g

鶏肉の色が変わったら野菜を加えてさらに炒める。

酒 2g <鶏肉に混ぜておく>

水を加えて煮て、野菜が柔らかくなったら調味料で味付けをする。

にんじん 20g <みじん切り>

片栗粉を水に溶き、混ぜながら加えてとろみをつける。

たまねぎ 20g <みじん切り>

卵を溶き、砂糖と塩を加える。

えのきたけ 10g <2cm幅に切る>

フライパンに油を入れ、炒り卵を作る（強火）

水 10g

ごはんの上に鶏肉、炒り卵、刻みのりをのせる。

味噌 8g

しょうゆ 2g

さとう 1g

片栗粉0.5g

さらに時短！

卵 1個

炒り卵は電子レンジでもできます。

砂糖 2g

\*\*\*お皿にクッキングシートを敷き、卵液を入れて30秒加熱。取り出してよく混ぜる。

塩 ひとつまみ

さらに10秒加熱し、混ぜる。卵が好みの硬さになるまで繰り返す\*\*\*

21.1  
g

分量

1  
人分

刻みのり