



三色丼

| | |
|---------|---------|
| □ 材料 | 約 4人前 |
| 精白米 | 2合 |
| A 昆布だし汁 | 50cc |
| 酒 | 大さじ1 |
| 醤油 | 大さじ2 |
| 鶏ひき肉 | 300g |
| 小揚げ | 1枚 |
| 干しいたけ | 4g |
| B 醤油・砂糖 | 各大さじ4 |
| みりん・酒 | 各大さじ1 |
| 卵 | 4個 |
| C 砂糖・塩 | 大さじ2・少々 |
| ホウレン草 | 1束 |
| D 出汁・砂糖 | 各大さじ1 |
| 醤油 | 小さじ1 |



□ 作り方

- 【1】 米は良く洗い、十分に浸水して2合の水加減にして、Aを加え炊飯する。
- 【2】 小揚げは油抜きして、干しいたけは水に戻して共にみじん切りにする。
- 【3】 中火のフライパンに、鶏ひき肉・【2】・戻し汁・Bを入れて良く混ぜてほぐす。
- 【4】 ホウレン草は茹でて2cmに切り、Dに漬け、卵はCを入れ炒り卵にする。
- 【5】 炊き上がったごはんを器に盛り、【3】・【4】をのせて出来上がりです。

保育所の鶏そぼろは油揚げを混ぜるので、とてもヘルシーです。

ご飯は茶飯なので、具と混ぜやすく食べやすいです。

子ども達は、スプーンを家から持ってきて食べました。

