



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。

