

そばろ丼



材 料 (4人分)

- ・ごはん 2合分
- ・鶏ミンチ 100g
- ・ほうれん草 1/2束
- ・塩 適量
- ・醤油 大さじ1
- ・だし汁 1/2カップ
- ・卵 2個
- ・生姜 適量
- ・砂糖 小さじ1
- ・みりん 大さじ1

作 り 方

1. ほうれん草を沸騰したお湯で30秒ほどゆがき、冷水に入れ冷やし、固くしぼり1cm幅に切ります。
2. 卵を割りほぐし、塩をひとつまみ入れ炒り卵を作ります。
3. 鍋にだし汁・酒・みりん・醤油・砂糖を入れ合わせ生姜をすって入れます。そこに鶏ミンチを入れほぐし、中火にかけて混ぜながら火を通し味を整えます。
4. 器にご飯を盛り上1～3の具をのせていくとできあがりです。