

調理時間

約10分

● 具だくさん豚汁 ふわふわ卵の鶏そぼろ丼



アレルギー物質を含む食品

卵 卵使用

☐ 401kcal ☐ 32.3g 脂 24.5g 炭 15.4g 塩 3.0g

ふわふわ卵の鶏そぼろ丼

- ① 溶き卵に **B** を加えて混ぜ、油を熱したフライパンに流し入れて大きくかき混ぜながら炒め、半熟状になったら取り出す。
- ② ①のフライパンにひき肉、**A**を入れて混ぜ、中火にかけて炒りつける。
- ③ 温かいご飯に①、②、刻みのりをのせる。

| 材料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|---------------|-------|--------|---------|
| 鶏ひき肉 | 200g | 300g | 400g |
| 〔さとう | 大 2/3 | 大 1 | 大 1 1/3 |
| 酒 | 大 2/3 | 大 1 | 大 1 1/3 |
| A しょうゆ | 大 2/3 | 大 1 | 大 1 1/3 |
| 〔お好みでおろし生姜 | 少々 | 少々 | 少々 |
| 卵 | 2コ | 3コ | 4コ |
| 〔さとう | 大 2/3 | 大 1 | 大 1 1/3 |
| B 塩 | 少々 | 少々 | 少々 |
| 油 | 大 1/2 | 大 2/3 | 大 1 |
| 刻みのり | 1袋 | 1 1/2袋 | 2袋 |

具だくさん豚汁

- ① 鍋にだし汁を煮立て、キャベツ、人参、もやし、凍ったままのオクラ、豚肉を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。
- ② ①に火が通ったら、みそを溶かし入れる。

| 材料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|---------------|---------|-------|---------|
| 豚コマ | 50g | 80g | 100g |
| カットキャベツ(ざく切り) | 100g | 150g | 200g |
| カット人参(いちょう切り) | 20g | 30g | 40g |
| もやし | 100g | 150g | 200g |
| オクラ(カット済)(冷凍) | 20g | 30g | 40g |
| だし汁 | 400ml | 600ml | 800ml |
| みそ | 大 1 1/3 | 大 2 | 大 2 2/3 |