

調理時間

約 **10** 分

● トマトの塩ぼん酢あえ  
**牛そぼろの二色丼**



アレルギー物質を含む食品

卵 ..... 卵

☐ 361kcal ㊦ 21.4g ㊧ 23.6g ㊨ 17.8g ㊩ 2.7g

**牛そぼろの二色丼**

- 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、中火にかけて汁気が少なくなるまで炒りつける。
- ③ 温かいご飯に①、②をのせる。

材料	2人用	3人用	4人用
牛ひき肉	140g	210g	280g
〔さとう	大 2/3	大 1	大 1 1/3
酒	大 2/3	大 1	大 1 1/3
<b>A</b> 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>B</b> 塩	少々	少々	少々
油	大 1/2	大 2/3	大 1

**トマトの塩ぼん酢あえ**

- A** ①で使用する湯を沸かす。
- ① キャベツ、人参、枝豆… **A** の湯でゆでる→水気を絞る  
トマト…乱切り
  - ② ①を塩ぼん酢であえる。

材料	2人用	3人用	4人用
トマト	小 1コ	1コ	小 2コ
カット野菜 <キャベツ、人参>	160g	240g	320g
むき枝豆 (冷凍)	20g	30g	40g
塩ぼん酢	2袋	3袋	4袋