



調理時間 20分

材料 2人分

鶏ひき肉	200g
酒	大さじ 1.1/2
みりん	大さじ 1.1/2
濃いくち醤油	大さじ 1.1/2
砂糖	大さじ 1
たまご	2個
砂糖	小さじ 1

作り方

1. 鍋に鶏ひき肉と調味料を入れて、さっと混ぜます。そのまま火にかけて箸3~4本を使ってひき肉をほぐすようにかき混ぜ、汁がなくなるまでじっくりと煮ます。



2. 卵をボールに入れてほぐし砂糖を加えます。フライパンでポロポロのいり卵にします。



3. いんげんは茹でて斜め切りにします。
4. 器にご飯を盛り鶏そぼろと卵を彩りよく盛ります。

アドバイス

- ◎ 鶏そぼろは時間がある時に作り置きしておくとう便利です。
小分けして冷凍しておくとう2~3週間日持ちします。
ちょっと食べたい時に良いですね。