

そばろご飯の温玉添え



【材料 4人分】

| | |
|--------|----------|
| ご飯 | 480g |
| 鶏ひき肉 | 150g |
| 卵 | 4個 |
| 小松菜 | 50g |
| 酒 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1と1/2 |
| A 薄口醤油 | 大さじ1と1/2 |
| おろし生姜 | 大さじ1 |
| みりん | 小さじ2 |
| だし | 小さじ2 |

【作り方】

- ① 厚手鍋に鶏ひき肉とAの調味料を入れて混ぜ10分おく。
- ② 箸3本で鶏肉をさばくようにして中火で炒りつける。鶏の色が変わり、火が通ったらすぐ火を止めてそのまま冷まして煮汁を含ませる。
- ③ 厚手の蓋つき鍋に5カップの湯を沸かす。沸騰したら火からおろして1カップの水を加えて卵を入れる。蓋をして15分程度待つ。（※季節や卵の数によっても時間がかわってくる。）
- ④ ご飯の上にそばろを盛り付け、茹でて刻んだ小松菜と温泉卵を添える。

※ 卵4個で、夏場は15分程度・冬場は20分程度

★1人分の栄養価★

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 食物繊維 (g) | 塩分 (g) |
|------------|-----------------|--------------|-----------|---------------|-------------|-----------|
| そばろご飯の温玉添え | 383 | 16.3 | 10.1 | 57 | 0.9 | 1.5 |

そばろや温泉卵は作り置きができます。
（冷蔵庫で2～3日保存可能です。）
前日に作り置きして、忙しい朝に利用することも可能です。

