

鶏そぼろ



【材料】 4人分

鶏ひき肉	200g
人参	小1/2本
酒	大さじ1
おろししょうが	小さじ1
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2と1/2
いため油	適量

A	卵	3個
	砂糖	大さじ1と1/2
	塩	少々
	いため油	適量

枝豆	むき身で カップ1/3くらいの量
----	---------------------

【作り方】

- ①枝豆はゆでて、さやから豆を出しておく。
(冷凍枝豆を使ってもOK)
- ②人参はみじん切りにする。
- ③Aの材料で、そぼろ状のいり卵を作る。
- ④フライパンに油を熱し、鶏ひき肉・酒
・おろししょうがをポロポロになるよう
弱火でほぐしながらいためる。
- ⑤肉に火が通ったら人参を加え、砂糖
・しょうゆで味をつける。
- ⑥人参に火が通ったら、むき枝豆・いり卵を
軽く混ぜて仕上げる。

給食では食材をすべて混ぜて仕上げていますが、肉・人参・卵・枝豆を別々で調理し盛り付けると、もっと彩りがよくなります。
(冷凍枝豆を使う場合、塩味が濃い場合もあるので、調味料は味をみながら調節してください。)

