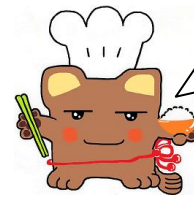


## 【カラフル丼】レシピ 材料＜4人分＞

<b>甘酢生姜</b>		<b>鶏そぼろ</b>	
生姜	20g (大きめ1かけ位)	鶏もも挽き肉	160g
酢	大1と1/3	酒	小2
砂糖	小1と1/3	砂糖	大1と1/2
<b>人参きんぴら</b>		<b>炒り卵</b>	
人参	120g (中1本位)	卵	2個
オリーブ油	大1	砂糖	小1
炒りゴマ(白)	小1	みりん	小1
<b>お浸し</b>			
小松菜	80g		
醤油	小1		
みりん	小1		



白いご飯を持って待  
ってるチーヌヨ!  
早く作ってチーヌ😊

## 《作り方》

**甘酢生姜**

- ① 鍋に酢、砂糖を加えて火にかけて、砂糖を溶かす。
- ② 生姜を薄く切り、火からおろした①に加え、浸けておく。

**人参きんぴら**

- ① 人参を長さ5cmの干切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を加え、弱火で人参をよく炒める。
- ③ 人参の色が変わりしんなりしたら炒りゴマを加える。

**お浸し**

- ① 小松菜を茹で、かるく絞ってざく切りにし、醤油とみりんで和える。

**鶏そぼろ**

- ① お湯を沸かし、鶏もも挽き肉を湯通しする(冷めてもパサつきません、お弁当にはこの方法がオススメです)。
- ② フライパンをあたたため、①を加え、酒、砂糖、醤油を加えからめる。

**炒り卵**

- ① 卵に砂糖、みりんを加えよく混ぜる。
- ② フライパンを火にかけて、弱火にして卵液を流し入れ、4～5本の菜箸でかき混ぜて炒り卵を作る。

**カラフル丼**

- ① 丼にお好みの量のごはんと上記を盛り付けてできあがり。  
写真の量は、ごはん150gです。

※ごはんは、ゴボウのささがきを混ぜて普通に炊くとゴボウの風味のごはんになり、食物繊維もアップします。この上に盛り付けても美味しいですよ。  
小松菜の代わりに旬のいんげんなどを使っても美味しいです。