

鶏そぼろ丼



【材料】

(鶏そぼろ)

鶏ひき肉	200g
しょう油	大さじ2
本みりん	大さじ2
酒	大さじ2
出汁	大さじ2
すりおろし生姜	小さじ1/2

(いり卵)

卵	3個
本みりん	大さじ2
塩	ひとつまみ

きゅうり	1本
ご飯	1人前150g程度



【作り方】

・鶏そぼろ

- ① 鍋に、調味料を入れ、煮立てる。
- ② 鶏ひき肉を加え、煮汁の中でほぐし、すりおろし生姜を加え、焦げないように混ぜながら、中火で水分がなくなるまで3分ほど炒り煮にする

・いり卵

- ① ボウルに卵を割り入れ、白身を切るように溶く。
- ② 本みりん、塩を加え混ぜる。
- ③ 片手鍋に②を流し入れ、中火にかけ、少し固まってきたら、箸4本（泡立て器）で手早くかきぜ、半熟くらいになったら、片手鍋を火から下ろし、余熱で火を通す。
- ④ 卵が細かく、ふわふわになれば出来上がり。

・きゅうり

- ① 千切りに。

最後に、丼に盛り付けて出来上がり。