



鉄分補給そぼろ丼

主食

主菜

副菜



Ingredients For 2 People

ごはん …… 茶碗 2 杯分

豚ミンチ …… 80g

しょうが …… 1g

乾燥ひじき …… 2g

にんじん …… 40g

たまねぎ …… 1/4 個

小松菜 …… 35g

しょうが …… 1g

酒 …… 小さじ 1

① 砂糖 …… 小さじ 1.5

油 …… 小さじ 2

たまご …… 2 個

② 砂糖 …… 小さじ 0.5

③ 塩 …… 少々

エネルギー 429kcal

タンパク質 18.3g

脂質 13.0g

炭水化物 63.8g

塩分 0.4g

作り方

Recipe

1. ひじきは水で戻しておく。しょうがはすりおろし、にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。小松菜は5mm幅に切ってゆでておく。
2. 鍋に豚ミンチ、しょうがを入れて炒める。火が通ったら①を加えて炒め、①の調味料で味をととのえる。
3. 溶きたまごに、②で下味をつけて炒りたまごをつくる。
4. ごはんに②のそぼろ、③の炒りたまごをのせて盛りつけたらできあがり。

