



鶏と白滝のめし友そぼろ



鶏と白滝のめし友そぼろ

エネルギー 272kcal
(1人分あたり)

【材料2人分】

- ・しらたき 1袋(180g)
- ・鶏ひき肉 100g
- ・にんじん 30g
- ・しょうが 適量

《調味料》

- | | | | |
|------|------|-------|------|
| ・白ごま | 適量 | ・ごま油 | 大さじ1 |
| ・砂糖 | 大さじ1 | ・しょうゆ | 大さじ2 |

鶏と白滝のめし友そぼろ

① しらたき・にんじん・しょうがを、みじん切りに。



② フライパンにゴマ油をひき、にんじん・しょうがを入れて加熱。



鶏と白滝のめし友そばろ

③ 鶏ひき肉を加えて、
ほぐしながら炒める。



④ 鶏ひき肉に火が通ったら、
しらたきを入れる。
汁気がなくなるまで炒める。



鶏と白滝のめし友そばろ

- ⑤ 砂糖としょうゆを入れて、汁気がなくなるまで炒める。
最後に白ごまを散らして混ぜたら完成。

