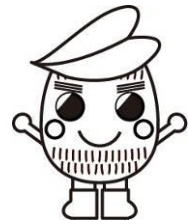


【鶏そぼろ】



朝ごはんにぴったりです。砕きアーモンドはなくてもおいしいですが、入ると食感と風味がよくなり、よりおいしくなります。

| | | |
|----------|--------|---------|
| ・鶏ひき肉 | 150g | |
| ・しょうが | 少々 | |
| ・にんじん | 小1/3本 | ⇒せん切り |
| ・砕きアーモンド | 20g | |
| ・枝豆 | 20g | ⇒さやから出す |
| ┌ | ・たまご | 2個 |
| | ・砂糖 | 小さじ1 |
| | ・サラダ油 | 小さじ1 |
| ・酒 | 小さじ1 | |
| ・サラダ油 | 小さじ1 | |
| ・しょうゆ | 大さじ1 | |
| ・みりん | 小さじ1/2 | |
| ・砂糖 | 小さじ1 | |



いもちち



くりっち

作り方

- ① 鶏ひき肉に酒をまぶしておく。
- ② 炒り卵を作り、皿にうつしておく。
- ③ 油を熱し、にんじん・鶏ひき肉・しょうがを炒め、調味料も入れて水分がなくなるまで炒める。
- ④ アーモンドダイス・枝豆を入れ、炒める。
- ⑤ 2の炒り卵を入れ、全体が混ざったら、できあがり。