

三色丼

材料(大人2人子ども2人)

- ・合挽ミンチ 200グラム
- ・ほうれん草 1束
- ・玉子 3個

作り方

ほうれん草

- ①ほうれん草の根っこを落としやわらかめにゆでる。
- ②①のほうれん草を食べやすい大きさにカットしてしっかり絞る
- ③ボールに砂糖小さじ1、しょうゆ小さじ1/2、みりん小さじ1/2を入れてしっかりと混ぜる
- ④③のボールに②を入れほぐすように混ぜ合わせる
- ⑤最後にすりごま大さじ1/2を入れてまぜる

合挽ミンチ

- ①油をひいたフライパンにミンチを入れ、色が変わるまで炒める
- ②①にかかる塩コショウを振り、砂糖大さじ1、みりん大さじ1を入れよく混ぜる
- ③②に醤油小さじ2を入れて少し煮込む

玉子

- ①ボールに割り入れて塩一つまみを入れしっかり混ぜる
- ②油をひいたフライパンに全量入れ、炒り卵を作る(泡だて器や菜箸を数本使うと細くなります)

大きめの器にご飯を入れ表面を平にして上記の具を盛り付ける



にんじんしりしり



材料

- にんじん 1本
- ツナ缶 1缶
- めんつゆ 大さじ1
- ごま油 適量
- 白ごま 適量

作り方

- ①にんじんは千切りに、ツナ缶はオイル切る
- ②フライパンにごま油を熱し、①のにんじんを入れ炒める
- ③全体に油がなじんだら、①のツナ缶を入れよく混ぜる
- ④ツナに火が通ったら、めんつゆを入れ炒める
- ⑤④汁気がなくなるまで炒める
- ⑥白ごまをまぶして出来上がり