三色そぼろ丼の具

【材料:4 人分】

豚挽き肉 ············120g
酒·················· 小さじ 1
おろし生姜 ········小さじ1
砂糖················小さじ2
しょうゆ············小さじ2

卵·····················2 個
塩·····················少々
砂糖 ···············小さじ1
油··················小さじ1

小松菜················ 80g

豚肉は、加熱する時の油を使用せずに、豚肉からの脂と酒で炒りつけるのがポイント。その分のカロリーがおさえられ、さらにうま味もアップします。
野菜は、ほうれん草やさやいんげんなど、家にある野菜を彩り良く加えてください。

【作り方】

① 豚挽き肉に、酒とおろし生姜を加えて炒りつけ、そぼろ状になったら砂糖・しょうゆで味付けする。

② 卵を溶いて、塩・砂糖を加えてよくかきまぜ、油を敷いたフライパンで、そぼろ状になるように炒りつける。

③ 小松菜を茹でて、1cmのザク切にする。

④ 豚肉のそぼろ・炒り卵・小松菜を合わせて、ごはんにかける。

【1 人分の栄養価】
エネルギー125Kcal　たんぱく質8.7g　脂質7. 7g　食塩相当量0. 8g