



ぶもん
部門

- ① どんぶり・ごはん部門
- ② 麺・スパゲティ部門
- ③ カレー・シチュー部門
- ④ スープ・味噌汁部門

(*該当部門に○を入れてください)

(3)年 (B)組 名前(佐野 愛莉)
 いっしょに考えた人の名前(佐野 桃香 母)

レシピのタイトル

とりのそぼろ丼

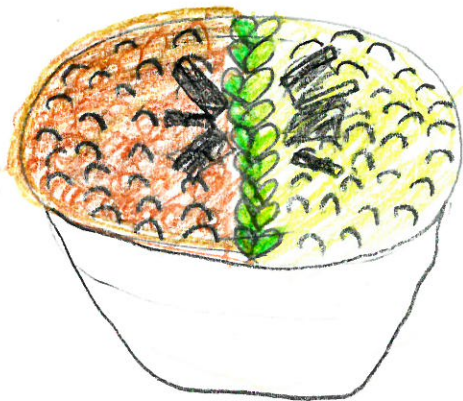
ざいりょう にんぷん
(材料4人分)

とりひき肉...1000g(1Kg)
 酒...225cc
 さとう...大さじ10
 しょうゆ...大さじ10(50cc)
 しょうが(汁)
 たまご...4こ
 白だし~少々
 青のり
 えだまめ(お女子みで)

つくりかた
(作り方)

- 1.フライパンを温めとりひき肉をひく。
- 2.さとう、しょうゆ、酒をあわせておく。しょうがをすり、汁を入れる
- 3.フライパンの中に2を入れる。
- 4.よく混ぜて中火で肉汁がでてきたら中火から少し弱めにして混ぜ合わせる。
- 5.ボールにたまご、白だしを入れてきんしたまごを作る。
- 6.とりひき肉の水分がとんできたらとりそぼろのかんせい
- 7.ごはんをもりつけ、とりそぼろ、きんしたまご、わかやはお女子みで、青のりとえだまめ半分にのりをして盛りつけてできあがり。

かんせい
(完成のイラスト)



くふう
(工夫したところや、このレシピにした理由)

パパが子どもの時から食べていたとりのそぼろ丼で、自分も食べてみておいしかったので、きょう食い汁として考えました。おはあちゃん直伝の味です。