

カラフルそぼろ丼

材料	使用料 (2人分)		切り方	作り方
鶏挽肉	70	g		① 鍋に少量の湯を沸かし、鶏挽肉を加えほぐしながらそぼろ状にする。 ② 人参を加える。 ③ 油揚げ、コーン、枝豆を加える。 ④ だしの素、さとう、みりん、しょうゆで味をつける。 ⑤ ご飯にかけて完成！
油揚げ	20	g	短冊切り	
人参	20	g	短冊切り	
ホールコーン	16	g		
枝豆	10	g		
しょうゆ	15(大1)	g		
みりん	5(小1)	g		
さとう	4(小1強)	g		
だしの素	1(小1/2)	g		
ご飯	2	杯		

