そぼろごはん

●そぼろについて

そぼろは水気が少なく味付けがしっかりしています。さらに、肉の茶色・卵の黄色・グリンピースの緑で彩りがきれいになるので、お弁当のおかずとしても便利です。給食ではごはんにそぼろを混ぜていますが、家庭ではごはんの上に乗せても良いでしょう。

材料(４人分)		切り方
米	2合半	
★しょうゆ	大さじ1と1/3	
★塩	小さじ1/3	
水(炊飯用)	適量	
サラダ油(炒め用)	適量	
卵	１個半	
●砂糖	小さじ2と1/2	
●塩	少々	
豚ひき肉	160ｇ	
◆しょうゆ	大さじ1と1/3	
◆砂糖	大さじ1	
◆酒	小さじ1弱	
グリンピース(冷凍)	40ｇ	

作り方

＜ごはん＞

① 研いで水切りした米を炊飯器に入れ、★を加え、炊飯器の目盛り通りの水加減で炊く。

＜炒り卵＞

② 溶き卵と●を合わせ、サラダ油で炒めて炒り卵にする。

＜肉そぼろ＞

③ 鍋に豚ひき肉と◆を入れて火にかけ、水分が無くなるまで炒る。

＜仕上げ＞

④ グリンピースは熱湯にくぐらせる。

⑤ 炊けたごはんに②・③・④を混ぜる。