



三色そばろ(鶏・卵・小松菜)

材料

鶏そばろ(3人分)

- とりもも挽肉…180g
- みりん…大さじ3
- しょうゆ…小さじ1
- しょうがすりおろし…小さじ1



材料

炒り卵(3人分)

- 卵…2個
- 砂糖…小さじ1/4
- 塩…ひとつまみ

材料

小松菜炒め(3人分)

- 小松菜1/2束…100g
- 和風だし顆粒…小さじ1/2
- 水…50cc
- ごま油…小さじ1/2
- 片栗粉…小さじ1/4(水溶き片栗粉にする)



1 小さいフライパンでみりんをシロップ状になるまで煮詰めます。

2 しょうゆ、挽肉、しょうがすりおろしを加え、肉をほぐしながらそばろになるまで炒めます。

★ とり肉はももの挽肉が食味よくおすすめです。むね肉を使う場合はごま油小さじ1追加し、最後に水溶き片栗粉ですこしとろみを付けてください。



1 全ての材料をテフロンフライパンに入れ、卵をはしてほぐしながら炒ってそばろにします。しっとりした状態で火を止めます。

★ 塩はほんの少々、入れすぎると味をそこねます。卵を溶きほぐしすぎずに、熱がまわって固まってきたら火を止めて、しっとりやわらかく仕上げてください。



1 小松菜を5mmに切って洗い、ザルにあげます。

2 小さいフライパンに材料を全て入れ、ふたをして火にかけます。蒸気がこもってきたらふたを取って、炒めるように火を通します。

3 水気がほぼ飛んだら水溶き片栗粉を入れてとろみをつけます。

★ 少量の水でふたをして、蒸らし炒めするように加熱、煮汁はとろみを付けてからめてください。

