

ミニ三食丼



材 料		
1人分	市販のスライス缶の場合(4人分)	
パイン・クラッシュ缶果肉	30g	パイン缶スライス 3枚
合びき肉	50g	200g
生姜(みじん切り)	小さじ1(3g)	小さじ4(12g)
調味液		
酒	大さじ1	大さじ4
醤油	大さじ1	大さじ4
いんげん	適量	適量
卵	1/2個	2個
砂糖	0.8g	小さじ1
塩	0.2g	ひとつまみ
ご飯	適宜	適宜

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)

生姜はみじん切りにしておく。

いんげんは茹でて、斜め薄切りにする。



2. フライパンで合びき肉と生姜を炒め、肉の赤みがなくなったら、パイン・クラッシュ缶果肉を入れる。

合びき肉とある程度混ざったら調味液を入れ、火を止める。

余熱でさらに炒め混ぜ合わせて、肉そぼろを作る。



3. 卵に砂糖と塩を加え、菜箸4本で割りほぐし、中火のフライパンに流し入れ、菜箸4本でかき混ぜながら炒め、卵そぼろを作る。



4. 丼にご飯を盛り、上に肉そぼろ・卵そぼろ・いんげんを乗せれば完成。

この料理は、都内の子育て支援施設の給食メニューとして出されたものです。