



友禅ごはん

<材料 (5人分)>

・鶏ミンチ	125g
・上白糖	大さじ2
・酒	大さじ1/2
・うすくちしょうゆ	大さじ1
・しょうが	5g
・にんじん	50g
・みつば	35g
・油	少々

・卵	2個
・油	適量
・ごはん	適量

<作り方>

1. にんじんは細めの千切りに、みつばは1cmに切る。しょうがはすりおろす。
2. フライパンに薄く油をひき、卵を入れて炒り卵を作る。
3. 別のフライパンに油をひき、鶏ミンチを入れて炒める。
4. 鶏ミンチに火が通ったら、上白糖、酒、うすくちしょうゆ、しょうがを加えて炒める。
5. にんじんを入れて、しっかり火が通るまで炒める。
6. みつば、炒り卵を加えて炒める。
7. ごはんと混ぜたらかけたら完成！

にんじんの赤、卵の黄色、みつばの緑色が鮮やかで、とてもおいしいごはんです。大人気のメニューをご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。

～献立例～

- ★友禅ごはん
- ★鶏ちゃん焼き
- ★白菜のおかか和え
- ★かきたま汁
- ★牛乳

