

フォント=CHRISTINA、サイズ=36pt、色分けして下線

My Cooking Note

2022年10月5日



■ 簡単そぼろ丼

【材料】4人分

◇ 卵そぼろの材料

卵	6個
砂糖	大さじ6
塩	小さじ2/3

◇ 鶏そぼろの材料

鶏ひき肉	400g
料理酒	大さじ6
しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ2
水	大さじ2

【作り方】

◇ 卵そぼろの作り方

1. 未だ火をつけていないフライパンの中に卵と調味料を入れてよく混ぜる。
2. よく混ぜたら中火で加熱する。少し固まってきたら泡立て器で塊をつぶしながら混ぜる。
3. シックリ固まってきたら更に泡立て器を上からつくように動かし、そぼろを細かくして完成。

◇ 鶏そぼろの作り方

1. 加熱前のフライパンに鶏の挽肉、調味料を入れてすぐにフライパンを中火で加熱しながら混ぜる。
2. シックリ火が通ってきたら肉の色が全体に白っぽくなる。こちらも塊を泡立て器でつぶしてそぼろを細かくして完成。
3. ご飯の上にそぼろをのせて完成。冷めても美味しく食べられるのでお弁当にも最適。勿論タッパーに入れて保存もOK。

《作り方のコツ・ポイント》

フライパン二つ並べて同時にできるし、多少固まってしまうても泡立て器でグサグサとつぶすことで細かいそぼろが簡単にできる。菜箸で忙しく作る必要はない。

図形の「角丸四角形」、図形の効果＝影、内側(斜め右上)、背面

フレームは、ページ罫線の「絵柄」から選ぶ