

三色丼

材料

(大人2人子ども2人分)

・ごはん	2合
卵	3こ
・砂糖	小さじ1
・塩	ひとつまみ
鶏ひき肉	300g
・しょうゆ	大さじ1強
・砂糖	大さじ1
・酒	大さじ1
ほうれん草	150g
・しょうゆ	小さじ1
・ごま油	小さじ1
・白炒りごま	適量

作り方

- 1、卵-砂糖と塩を混ぜて炒り卵を作る。
- 2、ひき肉-炒めて醤油・砂糖・酒を加えてさらに炒める。
- 3、ほうれん草-さっと茹でて醤油・ごま油・ごまを和えてナムルを作る。
- 4、炊いたごはんには1から3を彩りよくのせたら完成。

ひとつメモ

卵アレルギーの子には炒り卵のかわりに鮭フレークを使用しています。他の色は、白(しらすの塩ゆで)、ピンク(桜でんぶ)などでもきれいにできますね。