

食材2つだけ!

鶏ひき肉

×

卵



調理時間

10分

火を使わずに丂が完成

レンジで2色そぼろ丂

材 料 (2人分)

鶏ひき肉 150g
卵 2個
ご飯 茶わん2杯分
○しょうゆ 大さじ1

○酒 大さじ1
○砂糖 大さじ1
○しょうがチューブ 1cm
●砂糖 大さじ1
●しょうゆ 小さじ1

1 鶏そぼろを作る

耐熱ボウルに鶏ひき肉と○を入れて混ぜる。ラップをかぶせ、600Wの電子レンジで3分加熱する。一旦取り出し、かたまりがあつたらほぐすように混ぜ、再度ラップをして電子レンジで3分加熱する。

2 たまごそぼろを作る

耐熱ボウルに卵と●を入れて泡立て器で混ぜる。ラップをかぶせ、600Wの電子レンジで30秒加熱する。一旦取り出してよく混ぜ、ラップをして電子レンジで1分加熱する。再度取り出し、泡立て器で卵がそぼろ状になるよう、熱いうちによく混ぜる。

3 仕上げ

丂にご飯を盛り付け、1と2をのせる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索