

# 三色丼



## 材料 <2人前>

冷凍のほうれん草や作り置きした  
そぼろを使えばより簡単！

- ・ご飯 200g×2
- ・合挽きミンチ 80g
- ・卵 1個
- ・ほうれん草 1/2束
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・油（炒め用） 適量

- A {
- ・おろし生姜 小さじ1
  - ・酒 小さじ2
  - ・砂糖 大さじ1
  - ・しょうゆ 大さじ1
  - ・顆粒だし 1つまみ

## 作り方

1. 合挽きミンチは油をひいたフライパンで炒め、混ぜ合わせたAを加え、全体に味をなじませる。
2. フライパンで炒り玉子を作る。  
ほうれん草は茹で、一口大に切り、めんつゆを混ぜ合わせる。
3. 皿に盛り付けたら出来上がり。

## <1人前の栄養成分>

エネルギー	520kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	10.4g
炭水化物	83.8g
塩分	1.3g