

《 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 1/3束
- めんつゆ 小さじ2
- 油(炒め用) 適量

- A {
- おろし生姜 小さじ1/2
 - 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. 丼に盛り付けたら、出来上がり。