

三色丼



材料（4人分）

ごはん 丼に4杯分

とりそぼろ：鶏挽肉150g 酒大さじ1と1/2

砂糖小さじ1 みりん小さじ1

醤油大さじ1/2 片栗粉少々

炒り卵：卵2個 砂糖小さじ1/2 塩少し

だし汁大さじ1 油少々 片栗粉少々

にんじん煮：にんじん小1本 砂糖大さじ1 しょうゆ小さじ1

だし汁（にんじんがひたるくらい）

作り方

- 1 ごはんは普通に炊いておく
- 2 人参は少し太めの千切りにし、小鍋ににんじんを入れ、砂糖・しょうゆを入れ、ひたひたになるくらいのだし汁を入れて人参がやわらかくなるまで煮る。
（よく煮て煮汁はほとんど飛ばす）
- 3 卵は砂糖・塩・だし汁を加えてよく溶き、少量の油をひいたフライパンに入れて炒り卵を作る。
- 4 水溶き片栗粉で3に少しとろみをつける。
- 5 鶏挽肉を鍋に入れ、酒、砂糖、みりん、しょうゆを入れて肉をほぐし、火にかける。
- 6 よくかき混ぜながら鶏そぼろを作る。火が通ったら水溶き片栗粉で少しとろみをつける。
- 7 にんじん、卵・鶏そぼろを均等にごはんの上にのせる。



ワンポイント♪

どんぶりの定番、そぼろどんぶりですが、意外に食べにくさを感じるお子さんもいます。そぼろや炒り卵に少しとろみをつけることで口の中でばらけにくくなります。