

「元気なからだは楽しい食事から・家庭から」  
「19日は元気もりもり食育の日」



茅野市健康づくり推進課

栄養マン  
3人そろって  
元気もりもり

## ☆そぼろ丼

～身近な材料で、あっという間に作れる一品です～

1人分のエネルギー 塩分g

〈4人分材料〉

卵	2個
塩	ひとつまみ
砂糖	小さじ1
ひき肉	200g
酒	小さじ4
砂糖	小さじ4
しょうゆ	小さじ4
水	50cc
ごはん	適量

熱い煮汁にひき肉を入れると、肉がかたまってしまって、細かくほぐすのが大変です。加熱する前の煮汁で、ひき肉をほぐしておくのがコツです。  
ひき肉のそぼろには、お好みですりおろした生姜少々をいれても良いです。  
「野菜」を加えると栄養のバランスがよくなります。

〈作り方〉

- ① なべに溶いた卵、砂糖、塩を入れ、菜箸でかき混ぜながら卵に火を通す。だいたい火が通ったら、火を止め、しばらく、そのままかき混ぜる。
- ② なべにひき肉、酒、砂糖、しょうゆ、水を入れて、ほぐす。ほぐれたら、中火にかけて混ぜながら肉に火を通す。水分が少なくなったら火を止める。
- ③ ごはんの上に、いり卵と、ひき肉のそぼろを盛り合わせる。みどりの野菜を添えると、きれいです。

