

→ ひじき入り親子そぼろ



材料(4人分)

卵	2個g
鶏ひき肉	80g
たまねぎ	60g
にんじん	40g
米ひじき(乾燥)	6g
しょうゆ	12g
砂糖	8g
本みりん	2g
酒	2g

→ 作り方

1. 米ひじきは水戻しをする。たまねぎ・にんじんは粗めのみじん切りにする。
2. 卵で炒り卵を作る。(フライパンに油をひき、卵が細かくなるように炒める。)
3. フライパンに油(分量外)をひき、鶏ひき肉を炒める。
4. たまねぎ・にんじん・米ひじきを入れて炒め、水を100ml程度(分量外)加える。
5. ④に、砂糖・本みりん・酒・しょうゆを入れて煮含める。
6. 具材が柔らかくなったら炒り卵を入れて混ぜ合わせる。