

三色どんぶり

材料	1人分	
米	100g	
鶏ひき肉	50g	
A	しょうゆ	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1 (3g)
	水	大さじ 2
卵	1個 (60g)	
B	砂糖	小さじ 1 (3g)
	塩	少々
さやえんどう (またはさやいんげん)	20g	
塩	少々	



用意するもの

ボール小3,
さい箸2, フライパン小,
大さじ, 小さじ, 片手鍋,
ざる, まないた, 包丁,
どんぶり, 小鉢, 箸,
箸置き

★飯はあらかじめ炊いて
おく

① 卵…1個, 砂糖…小さじ1, 塩…少々

よく混ぜる

② 厚手の鍋に卵液を入れて火にかける

さい箸4~5本で混ぜてやわらかいり卵を作る

③ 砂糖…小さじ1, しょうゆ…大さじ1/2, 水…大さじ2

厚手の鍋にひき肉と調味料入れて火にかけ, そぼろを作る

④ さやえんどうの筋をとる

熱湯で2分ゆでる

⑤ ざるにあげる

斜め細切りにして, 塩少々をふる

⑥ 飯と具をどんぶりに盛る

きゅうりとしらすの酢の物

材料	1人分
きゅうり	35g (1/3本)
塩	少々
しらす干し	10g
調味酢 (酢の物用)	大さじ1



① きゅうりを小口切りにする

② 塩少々をふって5分おく

水気をしぼる

③ しらす干しを入れる

調味酢…大さじ1