

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	20g	
(またはさやいんげん)		
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

厚手の鍋に材料を入れて火にかけ, 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

きゅうりとしらす干しの酢の物

材料	1人分
きゅうり……………	50g (1/2本)
塩……………	少々
しらす干し……………	10g
酢……………	大さじ1
しょうゆ……………	小さじ1
砂糖……………	小さじ2

★合わせ酢をつくる

酢…大さじ1,
しょうゆ…小さじ1, 砂糖…小さじ1

よく混ぜる



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

合わせ酢であえる