

おうちで加賀屋♪No.1 牛肉そぼろ三色丼



◆材料(3~4人分)

材料	分量	材料	分量
牛ひき肉	240g	紅しょうが	少々
卵	3個	煎り胡麻	少々
小松菜(又はほうれん草)	½束	ご飯	450g

調味料 A	分量	調味料 B	分量	調味料 その他	分量
酒(又は水)	大さじ1	酒	大さじ1	片栗粉	小さじ1
塩	ひとつまみ	みりん	大さじ3	水	小さじ2
砂糖	大さじ1	醤油	大さじ1	胡麻油	大さじ1
		能登だし(又は白だし)	大さじ1		
		砂糖	小さじ1.5		

◆作り方

- ① 良く溶いた卵と【調味料A】を混ぜる。フライパンに胡麻油大さじ1をなじませ、炒り卵を作る。
- ② 小松菜は1cm幅にカット。沸騰した湯でサッとゆがき、ザルにあげ冷めたら絞る。そして、胡麻油少々・煎り胡麻を絡ませておく。
- ③ 水溶き片栗粉を作る。(片栗粉1:水2)
- ④ フライパンに【調味料B】と牛ひき肉を入れ、充分にほぐしてから火にかけ、中火で炒める。水分が少なくなる頃、水溶き片栗粉でしっとり仕上げる。
- ⑤ ご飯を盛り、①②④を彩り良く分けて、中央に紅しょうがをトッピングする。

◆ポイント

- ① 卵は、数本の箸で左右に切るように良く混ぜる事。お酒を入れるとしっとりふわふわになる。
- ② 片手鍋を使うと、より細かな炒り卵ができる
- ③ 牛ひき肉は【調味料B】と一緒にほぐしてから火にかけると、かたまりが出来にくい。
- ④ 小松菜は1cm幅にカットしたほうがバランスが良い。(他の具材と大きさを合わせる)