



料理レシピ



《メニュー名》 ソラマメごはんの鶏そぼろかけ

《メニューの説明》 ホクホクと甘味のあるソラマメごはんに生姜風味の鶏そぼろがよくあいます。

(写真)



《材料》 (1人分)

- ・米 1/2 合
- ・水 適量(炊飯器の水分量に合わせる)
- A 酒 小 1/2
- 昆布 2cm 幅 1 枚
- 塩 少量
- ・ソラマメ(薄皮なし) 6~8 個(20~30g)
- ・鶏ひき肉 50g
- 生姜(みじん切り) 小 1/4
- B 砂糖・みりん 小 1
- ハチミツ 小 1/4
- 醤油 小 2

《作り方》

- ① 米は水とAを炊飯器に入れ、炊き上げます。
- ② ソラマメは莢から取り出し、薄皮をむきます。
- ③ 鍋に鶏ひき肉とBを加え、菜箸などでよく混ぜ合わせ中火にかけます。
- ④ 炊き上がった①にソラマメを加えて蒸らし、火を通します。
- ⑤ ④を茶碗に盛り、③の鶏そぼろをかけます。

《調理 POINT》

・鶏そぼろは、菜箸 3~4 本を使ってひき肉をほぐすようにかき混ぜ、汁気がなくなるまで炒りつけるとポロポロのそぼろ状になります。ハチミツを加えるとしっとりと仕上がります。

《MEMO》