

三色ごはん

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
532kcal / 17.9g / 12.0g

- ごはん…茶わん8杯
- とりそぼろ (● とりひき肉…160g
- しょうが…1かけ
- さとう…小さじ2
- 酒…小さじ2
- しょうゆ…大さじ1)
- いり卵 (● 卵…2コ
- さとう…小さじ1
- 塩…少々
- 油…小さじ1)
- きざみのり…大さじ4

★牛ひき肉でもおいしいです!



三色ごはんの具のバリエーション

きれいな色の具。

- ★ 紅しょうが
- ★ たくあんを細く切ったもの
- ★ にんじん → せん切り、みじん切り

にんじんに さとう としょうゆで味をつけたもの。

緑色の具。

- ★ グリンピース
- ★ 青のり
- ★ さやいんげん
- ★ さやえんどう
- ★ だいこん葉

ゆでて 細かく切り、塩で味をつけたもの。

入れるとおいしい具。

- ★ とろろ昆布
- ★ かつお節
- ★ ちりめんじゃこ

さとう・みりん・しょうゆ・酒で味つけし、そぼろ風によくからいりしたものを、油をきったまぐろ油づけ。



もりつけのバリエーション

