



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



我が家の秘伝レシピ教えちゃいます ~キッチンスマイルスタッフ版

## そばろご飯



一人あたりのエネルギー <b>746kcal</b>	食塩相当量 <b>3.4g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

あたたかいご飯……………お茶碗2杯分  
合挽きミンチ……………200g  
A 酒……………小さじ2  
しょうゆ……………大さじ2  
砂糖……………小さじ2  
みりん……………小さじ2  
たまご……………3個  
砂糖……………小さじ3  
マヨネーズ……………大さじ2

### ■作り方

- ①フライパンを熱し、合挽きミンチをほぐしながら炒める
- ②ミンチの色が変わったら、Aを入れ汁気が無くなるまで炒める
- ③ボウルにたまごを割り入れ、砂糖を加え混ぜ合わせる
- ④①とは別のフライパンにサラダ油(分量外)を適量熱し、③を入れそばろ状になるまでかき混ぜながら炒め、火が通ったら火を止める
- ⑤④にマヨネーズを加え、全体に馴染むように混ぜる
- ⑥丼にご飯をよそい、②と⑤を盛り付ける



たまごは少しやわらかめの仕上がりがおすすめです

cooking memo