



いい朝

プロジェクト
Hello Good morning!



簡単温玉そぼろ丼
鶏つみれで



調理時間
約 10 分

1人あたり
カロリー
560 kcal

※写真はイメージです。



鶏つみれで 簡単温玉そばろ丼

●調理時間/約10分 ●カロリー/560kcal(1人あたり)



※写真はイメージです。

【材料2人分】

ごはん	300g	温泉卵	2個
鶏つみれ	250g	きざみねぎ	適量
砂糖	大さじ1		
A しょうゆ	大さじ1		
酢	小さじ1		

【作り方】

- ① 耐熱容器に鶏つみれを入れ、ふわっとラップをかけて600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ② ①をフォークでほぐし、そぼろ状にする。
- ③ ②にAを加え、600Wの電子レンジでラップをかけずに2分加熱する。
- ④ 器にごはんを盛り付け、③をのせて温泉卵・きざみねぎを飾る。