



鶏つみれで 簡単温玉そぼろ丼

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 簡単温泉玉そばろ井

●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
A	砂糖	大さじ1		
	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、そばろ状にする。
- 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。