



おうちで作ってみよう!



やきと丼

<材料 4人分>

鶏皮 (あれば)	少々
鶏もも肉	200g
しょうゆ	大さじ1 (20g)
みりん	小さじ2 (12g)
砂糖	大さじ2強
ほうれん草	1/2 束
卵	2ケ
油	少々
ごはん	4膳

① 炒める

鶏肉は2cm角に切っておきます。

フライパンに鶏皮を入れ、あぶらが出るまで弱火にかけます。あぶらが出てきたら、鶏肉を入れ炒めます。肉の色が変わったら、調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒めます。

② 茹でる

ほうれん草はゆでて、食べやすい長さに切り、水気を絞っておきます。

③ 炒り卵を作ります

卵を混ぜ、熱したフライパンに油をしき、卵を入れ、炒り卵を作ります。全てをごはんにのせてできあがり。

たのしいおうち時間になりますように♡