

「鶏にんじんそぼろ」弁当



材料：（1人分）

鶏にんじんそぼろ（目安）
にんじん・・・1本（すりおろす）
鶏ひき肉・・・200g
しょうゆ・・・大さじ2
みりん・酒・・・各大さじ1
しょうが汁・・・小さじ1
サラダ油・・・大さじ1

ごはん・・・180g

卵焼き

卵1個をわりほぐし、しょうゆ、塩、みりんを加え、油をなじませた卵焼き器で焼く

ブロッコリーのごま和え

塩を加えた湯でゆでたブロッコリー2～3房をごま油、すりごまで和える

みにとまと・・・2～3個

調理時間：約30分（そぼろができていれば15分）

エネルギー（1人分）：535kcal

ワンポイントアドバイス：

赤、黄、緑など、全体の彩りもカラフルにすると、栄養バランスもよくなりますよ。

作り方：

1. フライパンに油を熱し、にんじんを炒める。鶏ひき肉を加えてぼろぼろになるまで炒める。しょうゆ、みりん、酒を加えて汁気がなくなるまでいりつける。
2. お弁当箱にごはんをつめ、(1)のそぼろをのせ、おかず（卵焼き、ブロッコリーのごま和え、ミニトマト）を詰める。

メモ

カゴメ健康直送便の商品はお電話でもご注文いただけます

 0120-719-899

（承り時間：毎日9:00～21:00）

（12/30～1/3の期間を除く土・日・祝日も承ります。）