



彩りもきれい

From "Ashiya School Lunch" Cookbook

Soboro-don

レシピ本「ぼん あしや きゅうしよく 芦屋の給食」より
そぼろ丼

Inquiries: School Education Section

Phone: 0797-38-2087

とあ がっごうきょういくか
問い合わせ：学校教育課
でんわ
電話：0797-38-2087



Soboro-don

The beautiful color combination of chicken and egg stimulates the appetite.

Ingredients (serves 4)

Rice.....	2 go rice cooker cups
	(makes about 4 rice bowls)
Eggs.....	3
Salt.....	1/3 tsp.
Ground chicken.....	200 grams
Gobo root.....	50 grams
Green peas.....	15 grams
Cooking oil.....	as needed
A	
Sugar.....	2 tbsp.
Koikuchi (dark) soy sauce.....	4 tsp.
Sake.....	2 tsp.

Recipe

1. Break eggs and whisk with salt. Heat oil in frying pan at medium heat (medium flame), add eggs, and stir to make *iri-tamago* (finely scrambled egg topping).
2. Slice gobo root into thin diagonal shavings. Boil green peas.
3. Heat oil at medium heat in another frying pan, add ground chicken and gobo root, and sauté. When ingredients are cooked, add the seasonings in "A" to flavor, completing the *tori-soboro* (ground chicken topping).
4. Place rice into bowls, then top with *iri-tamago* and *tori-soboro*, and add green peas for decoration.

そぼろ丼

とりにく と たまご いろく あ うつくしく しょくよく
とり肉と卵の色の組み合わせが美しく、食欲をそそります。

材料 (4人分)

ごはん.....	2 合分 (茶碗 4 杯分くらい)
卵.....	3 個
塩.....	小さじ 1/3
とりひき肉.....	200 グラム
ごぼう.....	50 グラム
グリーンピース.....	15 グラム
油.....	適量
A	
砂糖.....	大さじ 2
濃口しょうゆ.....	小さじ 4
酒.....	小さじ 2

作り方

1. 卵を割り、塩を入れて混ぜる。フライパンに油を中火 (中くらいの火) で熱して、卵を入れ、いり卵を作る。
2. ごぼうは、ささがき (薄くそいで切る) にする。グリーンピースをゆでる。
3. 別のフライパンに油を中火で熱し、とりひき肉とごぼうを入れて炒める。火がとおったら、A の調味料を入れて味をつけ、とりそぼろを作る。
4. 器にごはんを入れて、いり卵と、とりそぼろ、いろどりにグリーンピースをのせる。