



越智 紗耶香さん考案メニュー
**トマトケチャップでうま塩
 三色そばろ丼**



めざせ！健康寿命日本一

大分県の食材を
**美味しく
 ヘルシーに
 食べよう!!**



調理時間 約 **15分**

エネルギー **428kcal**

塩分 **1.8g**

※写真はイメージです。



大分県産の食材×**トマトたっぷり!**

おい作 **トマトケチャップでうま塩 三色そばろ丼**

材料(2人分)

【鶏そぼろ】

- 鶏ひき肉 ----- 100g
- しいたけ ----- 1/2パック
- カゴメトマトケチャップ ----- 大さじ1/2
- しょうゆ ----- 小さじ1
- 酒 ----- 小さじ2
- 砂糖 ----- 小さじ2

【炒り卵】

- 卵 ----- 2個
- ごま油 ----- 小さじ1
- 砂糖 ----- 大さじ1
- 酒 ----- 大さじ1 塩 ----- ひとつまみ

- 絹さや ----- 10枚
- ごま油 ----- 小さじ1
- 塩 ----- ひとつまみ
- ご飯 ----- 茶碗2杯分

作り方

- ① フライパンに【鶏そぼろ】の材料をいれ、混ぜ合わせて中火にかける。パラパラになり、汁気がなくなるまで炒りつける。
- ② ボウルに卵を割り、砂糖、酒、塩を加えてよく溶き混ぜる。フライパンに油を熱し、溶き卵を手早く混ぜながら炒り卵を作る。
- ③ 絹さやは筋を除き、斜め3等分に切り、さっと茹でる。水気をきって、熱いうちにごま油と塩を合わせる。
- ④ 丼にご飯を盛り、①～③を彩りよくのせる。

Point! 2017年大分県&カゴメ学校給食うま塩コンテスト(別府大学)グランプリメニュー。トマトケチャップの旨味を活かしたうま塩メニューです。