

洋風鶏そぼろ丼

レシピ作成者 株式会社カケルプロジェクト
花澤 文乃



材料 (4人分)

鶏ひき肉	350g
サワールージュ	1/2個
玉ねぎ	中1/2個
人参	中1/2個
ピーマン	2個
油	大さじ1
酒	大さじ1
醤油	大さじ1.5
ケチャップ	大さじ4~5
ソース	大さじ2~3
塩	適量
胡椒	適量
タバスコ	お好みで
ご飯	2人分

砂糖は加えずに、サワールージュの酸味や甘味を活かした洋風そぼろ丼。
野菜が苦手な子も喜んで食べられました！

◆◇作り方◆◇

- ①サワールージュ、玉ねぎ、人参、ピーマンは荒めのみじん切りにする。
- ②フライパンに油をしき、サワールージュ、玉ねぎ、人参、塩をひとつまみ入れ、しんなりするまで炒め皿に取り出す。
- ③フライパンにひき肉、酒を入れ火を入れる。
だまが残るくらいのほぐし具合で大丈夫。
ひき肉に火が入ったら、最初に炒めたサワールージュ、玉ねぎ、人参とピーマンを入れ軽く炒めケチャップとソースを入れよく炒める。塩と胡椒で味を調べ、お好みでタバスコを入れ火を止める。
どんぶりにご飯をよそい、洋風そぼろをのせる。



◆◇作り方のポイント◆◇

- ・サワールージュを洗うときに、塩、または重曹と少量の水を手へのせサワールージュを磨くように洗ってあげると皮の汚れが落ちやすくなります。皮にはポリフェノールが多く含まれているので皮ごと使うのがおすすめです。
- ・今回は鶏ひき肉を使用しましたが、豚ひき肉でも合います。
- ・レタスの千切りと目玉焼きをトッピングしたり、
ご飯と炒めてオムライスにしてもおいしく食べられます。

