

# 卵ミンチ丼

調理時間 15分

## 《 材 料 》

豚ミンチ肉 100 g  
玉葱 100 g  
青葱 1本  
卵 4個  
御飯 4人分

### 調味料 ( a )

水 250 cc  
出しの素 小1  
淡口醤油 50 cc  
みりん 50 cc

水溶き片栗粉

## 《 作り方 》

玉葱はせん切り、青葱はななめ切りにします。調味料を合わせ、丼に御飯を入れておきます。小型のフライパン又は小鍋を熱し、油と玉葱を入れて炒め、ミンチ肉と調味料を入れて沸騰させます。

沸騰しましたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、卵1個を割って黄身をつぶさないように入れて青葱を散らし、半熟になりましたら、御飯の上にかけます。



### 【おいしさのヒミツ】

ミンチのおいしさを逃がさないようにとろみをつけることで口当たりも良くなります。

### お料理上手メモ

丼は1人ずつ作ったほうがおいしく出来ますので、全部の材料・調味料を4等分に分けて作ってください。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
352 kcal	14.4 g	10.0 g	46.0 g	2.2 g