

1日3食でも食べたくなる！

三色そぼろご飯

〈材料 2人分〉 1人当たり 482kcal

〈ほうれんそうのそぼろ〉

ほうれんそう	100 g
砂糖	4 g
しょうゆ	3 g
白いりごま	小さじ1

〈卵そぼろ〉

卵	2個
料理酒	大さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	ふたつまみ



1日3食でも食べたくなる！

三色そばろご飯

〈材料 2人分〉 1人当たり 482kcal



〈とりそばろ〉

鶏ももひき肉	140 g	しょうゆ	大さじ2
料理酒	大さじ1	しょうが	少々
みりん	大さじ1		
砂糖	大さじ1	ごはん	300 g

1日3食でも食べたい!

三色そばろご飯【ほうれん草のそばろ】

🍅🥕🍆 お手軽レシピ 🥕🍆
はこだてごはん



- ① 沸騰した鍋にほうれん草と塩（ひとつまみ）を入れて柔らかくなるまで2～3分茹でる
- ② 茹でたら水にさらして手でほうれん草を絞り、更にキッチンペーパーで水気を取る
- ③ ボウルに砂糖・しょうゆ・白いりごまを加えて混ぜる
- ④ ほうれん草を5ミリ幅にきざみ、混ぜておいた調味料と合わせて完成

1日3食でも食べたい!

三色そばろご飯【とりそばろ】

🍅🥕🍆🥒🥬🍌🍌🍌
お手軽レシピ
はこだてごはん



- ① 弱火で熱したフライパンに鶏ももひき肉・しょうゆ・砂糖・みりん・料理酒を加えてゆっくりと火を通す
- ② 鶏肉に火が通ったらしょうがを加えて更に水分を飛ばすように加熱する
- ③ ある程度水分がなくなったら完成

1日3食でも食べたい!

三色そばろご飯【たまごそばろ&盛り付け】

🍅🥬🍎🥕🍆
お手軽レシピ
はこだてごはん



- ① 溶き卵にすべての調味料を加えて混ぜる
- ② 弱火に熱したフライパンで卵を加えて泡だて器で混ぜながら加熱する
- ③ そぼろ状になったら完成

ご飯の上に作ったそばろを乗せて完成