



おうちでチャレンジ!

らくらく
レシピ

といそぼろ

どんぶり・おにぎりなどいろいろ使えます!



ra - 2

材料<4人分>

鶏ひき肉・・・200g

酒・・・・・・・・大さじ1

みりん・・・・・・・・大さじ1

砂糖・・・・・・・・大さじ1

しょうゆ・・・大さじ1



【一口メモ】

電子レンジで加熱するだけなので簡単です。

作り方

①耐熱ボウルに鶏ひき肉をいれる。

②①に調味料を入れ、ふんわりラップをする。

③電子レンジ約4分（600W）加熱する。

④電子レンジから取り出し、よく混ぜて完成。