

# とぼろど〜ん (1人分)

(材料) ごはん (好きなだけ)

卵 2コ

豚ひき肉 80g

(調味料)

本だし. 料理酒. さとう. 塩

しょうがチューブ. しょうゆ. ごま油

サラダ油. みりん

(作り方)

- ① おゆん用意
- ② 卵 2コをわけて 全部入れる
- ③ よくかきまぜる
- ④ 

<u>本だし</u> 小さじ 1	} 入れる
<u>料理酒</u> 小さじ 2	
<u>石砂糖</u> 小さじ 2	
<u>塩</u> 2ふり	
- ⑤ よくまぜる
- ⑥ フライパン用意
- ⑦ ごま油を 大さじ 1入れる
- ⑧ 中火にかける
- ⑨ ⑤の 卵を 全部入れる
- ⑩ さいばしで かきまぜながら いり卵にする
- ⑪ 火をとめる
- ⑫ お皿にとり出しておく

- ⑬ ⑫の フライパンを キッチンペーパーできれいにふく
- ⑭ サラダ油 大さじ 1入れる
- ⑮ 中火にかける
- ⑯ しょうがチューブを 3cmくらい入れる
- ⑰ 

<u>料理酒</u> <u>大さじ 1</u>	} 入れる
<u>みりん</u> <u>大さじ 1</u>	
<u>本だし</u> <u>小さじ 1</u>	
- ⑱ 20秒まつ
- ⑲ ひき肉を 全部入れる
- ⑳ しる気がたくなって パラパラになるまで さいばしで かきまぜつつ いためる
- ㉑ 火をとめろ → お皿にとり出す



美しく  
もりつける。