



瀬戸内市 管理栄養士

## とりそぼろ（作り置きレシピ①）



他のレシピは  
こちらから



### 【栄養価（全量）】

エネルギー：427kcal  
たんぱく質：36.5g  
脂 質：24.0g  
炭水化物：14.9g  
食塩相当量：2.8g

### 【材料】

鶏ひき肉	200g
しょうゆ	大さじ1(18g)
砂糖	大さじ1(9g)
みりん	大さじ1/2(7g)
酒	大さじ1(15g)
おろししょうが	少々

### 【作り方】

- ① 鍋に全ての材料を入れ、よく混ぜる。
- ② 中火にかけ、菜箸3本で混ぜながら火を通す。
- ③ 肉の色が変わり始めたら手早く混ぜ、ダマにならないようにする。
- ④ 肉汁がほとんどなくなるまで煮詰める。

冷蔵で3日、冷凍で2週間程度保存できます。

冷凍する場合、フリーザーバックに入れて平らにし、短時間で冷凍しましょう。

解凍は電子レンジか、冷蔵庫で自然解凍しましょう。

チャーハン、肉あんかけ料理、コロッケ、麻婆豆腐、麻婆茄子、卵焼き、スパゲッティ、トースト、おにぎり、和え物などに活用できます。

炒り卵（作り置きレシピ②）、小松菜ふりかけ（作り置きレシピ③）とで、3色丼もおおすすめです。