**えのき入り鶏そぼろ丼**

【材料】（2人分）

＊鶏そぼろ

┏鶏ひき肉　　　　　150ｇ

えのきだけ　　　　1パック・150ｇ

しょうが（すりおろし）大さじ2

しょうゆ　　　　　大さじ11/2

砂糖　　　　　　　大さじ2

┗酒　　　　　　　　大さじ1

＊炒り卵

┏卵　　　　　　　　2個

砂糖　　　　　　　大さじ1

┗塩　　　　　　　　少々

絹さや　　　　　　　20枚・50ｇ

温かいご飯　　　　　茶碗に2杯分・300ｇ

【下準備】

1. えのきだけは根元を切り落とし、みじん切りにする。
2. 絹さやはへたと筋をとり、塩ゆでして千切りにする。

【作り方】

1. 鶏そぼろを作る。鍋にえのき、鶏そぼろの材料をすべて入れて木べらでよく混ぜる。中火で熱し、さらによく混ぜながら、汁気がほとんどなくなるまで4～5分炒る。
2. 炒り卵を作る。別の鍋に卵を入れてよくほぐす。砂糖、塩を加えて混ぜる。中火で熱し、菜箸4～5本でよく混ぜながら2～3分炒る。
3. 器に温かいご飯を盛り、鶏そぼろ、炒り卵、絹さやをのせる。

◆1人分･･･エネルギー430kcal、たんぱく質28.0ｇ、脂質12.3ｇ、炭水化物50.7ｇ、食物繊維3.7g、塩分2.8ｇ