

# 中村市長も挑戦！簡単！時短めし！ レシピ

(調理時間 約10分)

とりとり(取鶏)おから丼	分量(おとな)						切り方	工程
	1人分		2人分		4人分			
	目安	単位g	目安	単位g	目安	単位g		
鶏ひき肉(もも肉)		70.0		140.0		280.0	すりおろす	① 人参 皮をむかず、すりおろす ② 耐熱容器に鶏ひき肉、人参、砂糖、みりん、おからパウダー、だし汁を入れてよく混ぜ、最後にしょうゆを入れて混ぜる ③ (フワッと)ラップをかけて ◆電子レンジ600W 4分半◆ ④ へらなどでほぐすように混ぜる ⑤ ごはんに盛り付け、お好みで辛みそや彩りを投入
おから(乾燥)パウダー		3.5		7.0		14.0		
にんじん	1/10本	15.0	1/5本	30.0	1/3本	60.0		
本みりん	大1/2	9.0	大1	18.0	大2	36.0		
砂糖	大1/2	4.5	大1	9.0	大2	18.0		
しょうゆ	大1/2	9.0	大1	18.0	大2	36.0		
かつおだし汁	大1/2	7.5	大1	15.0	大2	30.0		
※インスタントかつおだし汁 の レシピをごらんください。								
※辛みそ(コチュジャン) ※彩り…小松菜、糸唐辛子 など								



できあがり！