

鶏そぼろ&アレンジ



材料

鶏そぼろ

鶏ミンチ・・・・・・・・・・200g

焼肉のたれ・・・・・・・・・・大さじ3杯

ミックスベジタブル・・・100g

玉ねぎ・・・・・・・・・・1個

手順

1. 玉ねぎは、粗みじん切りにする
2. フライパンに、鶏肉、ミックスベジタブル、玉ねぎを入れ、しっかり炒める
3. 仕上げに、焼肉のたれを回し入れ、整える

Point

豆腐にのせる→変わり冷ややっこ

炙った厚揚げ→厚揚げのそぼろのせ

ごはん混ぜる→そぼろごはん（どんぶりでもおにぎりでもOK）

いなりあげに溶き卵とともに詰めて煮る→きんちゃく五目玉子風