



三色ごはん

材料

- 薄焼き卵・・・2枚
- 合びき肉・・・100g
- 絹さや・・・8枚
- ご飯・・・150g
- 醤油・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ1
- サラダ油・・・少々

作り方

- ① 薄焼き卵は細切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、合びき肉を炒める。色が変わってきたら醤油・砂糖を加えて煮含める。
- ③ 絹さやは筋を除いて茹でて、細切りにする。
- ④ 器にご飯を盛り、①・②・③をのせる。