

【三色どんぶりとお吸い物】の作り方

わっと ぼあい
(500 W の場合)

① ほうれん草は洗ってラップで包み、レンジ容器に入

れ蓋をせずに、1分加熱する。



② 取り出したら、ラップを取って水にさらす。

③ 絞ってキッチンバサミで2cmに切る。



④ 砂糖小さじ1/2、しょうゆ小さじ1/2、すりごま
小さじ1を混ぜる。
(ほうれん草の胡麻和え)

⑤ レンジ容器に鶏ひき肉を入れる。

⑥ 砂糖小さじ1、しょうゆ小さじ2入れて混ぜる。

⑦ 蓋をして、3分加熱する。

⑧ 冷めたらフォークで細かくする。

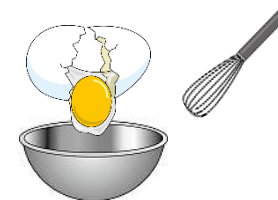


(鶏とぼろ)

⑨ 卵は洗って割る。

⑩ そこに砂糖を小さじ1と塩を

ひとつまみ入れて、よく混ぜる。



⑪ レンジ容器に入れて蓋をし、1分加熱する。

⑫ 袋に入れて、冷めたら手で細かくする。(卵とぼろ)

⑬ パックご飯を時間通り加熱し、上に具を盛りつける。

すもの
～お吸い物～

⑭ 容器に水で戻した花麩とワカメを入れる。

⑮ そこに水150cc、ほんだしと醤油を小さじ半分
入れて混ぜる。



⑯ レンジで2分加熱して混ぜる。