

カルシウムたっぷりそぼろ

主菜

副菜



【材料】（作りやすい分量）

小松菜	1束
鶏ひき肉	280g
乾燥ひじき	10g
おろししょうが	10g
さとう	大さじ2弱
しょうゆ	大さじ2
ゴマ油	小さじ2

【作り方】

- ①乾燥ひじきを水で戻しておく。
- ②小松菜を1cm幅にザクザク切る。
- ③鶏ひき肉とおろししょうがをゴマ油で炒め、色が変わったら小松菜とひじきを加えてさらに炒める。
- ④調味料を加え、汁気がなくなるまで、しっかり炒める。

point

鶏ひき肉を炒めるときは、両面をしっかり焼き付けてから、混ぜ始めるのがコツ！肉がほぐれやすくなります。

ひとくちメモ

一度にたくさん作っておいて、ごはんにかけたり、パンにのせてチーズと焼いたり...

食事のバリエーションが広がり、しかもカルシウムタップリ。頼れるおかずです！

