

とり 鳥そぼろ

Teriyaki Chicken flakes



◆ざいりょう 材料

とり	ひき肉 (minched chicken)	200g
醤油		大さじ 3
酒		大さじ 1
砂糖		大さじ 2
みりん		大さじ 1
しょうが		すこし (なくても OK)

◆つくかた 作り方



- 1 ^{なべ}鍋に すべてを いれます。



2. はしで まぜながら 火をつけます。バラバラに なるように まぜます。



3 水分が なくなったら できあがりです。

◆アレンジ



ごはんの 上に のせると そぼろ丼です。お弁当にも あいます。

チャーハン、サラダに いれると 便利で おいしいです。



ピザや パスタ の トッピング にも なります。