

旬のレシピ だより

— Vol.24 —

いそがしい朝に、作り置きした“にんじん鶏そぼろ”で、簡単でおいしくバランスもとれた朝食はいかが? 寒い日には、温かい汁物も添えて召し上がり!

材料 (4人分)

- ごはん 600g~700g (2合炊くと約740gになります。)

<にんじん鶏そぼろ>

- 鶏ひき肉 200g
- にんじん 大1本(200g)
- 干ししいたけ 2枚
- サラダ油 大さじ1
- しょう油 大さじ1と1/2
- みりん 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- しいたけの戻し汁 大さじ1

栄養価(にんじん鶏そぼろ全量) : エネルギー603kcal、食塩相当量4.7g

作り方

- にんじんは皮をむいてみじん切り、干ししいたけは戻してみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油とにんじんを入れて火にかけ、にんじんを炒める。
- にんじんの色が少し黄色くなったら、鶏ひき肉と干ししいたけを加えて炒める。
- 鶏ひき肉に火が通ってきたら、合せた調味料を加えて、水気がなくなるまで炒める。

盛り付け
炒り卵を作り、そぼろ丼にしたり、混ぜこんでそぼろごはんにしたり、お好みの盛り付けで味わってください。

Lover's Sanctuary <https://www.masumizu.net/ski/>

Snow Park 大山ますみず高原 スノーパーク

恋も家族の笑顔も
生まれるスノーパーク

SNOW×SMILE×LOVE×MUSIC

金・土・祝前日 夜22時までロマンチックナイター営業

営業時間

平日(月~木)	9:00-17:00
金・土曜日	9:00-17:00 ナタ- 17:30-22:00
日曜日	9:00-17:00

※金・土曜日17:00-17:30は、ゲレンデ営業・休憩のためリモート運休いたします。
※12月31日はナイト営業を休止させていただきます。

ゲレンデ入場券 大人・小人
共通 500円

※雪遊びソーンで ソリ・遊具・雪山 が 使用できます。

雪遊びソーン ワンコロク楽しい空間演出!
遊び放題! 1日中 500円
ソリすべり放題!
遊具:雪山で遊び倒せ

QRコード

伯耆町 YouTubeチャンネル

伯耆町の魅力や行政情報を届けします。
チャンネル登録して最新の情報をゲット!

YouTube QRコード

こちら