

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れ！

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

にんじん鶏 そぼろごはん



作り方

- ① にんじんは皮をむいてみじん切り、干しいたけは戻してみじん切りにする。
- ② 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。
- ③ にんじんの色が少し黄色くなったら、鶏ひき肉と干しいたけを加えて炒める。
- ④ 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

炒り卵を作って、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
恋人の聖地

<https://www.masumizu.net/ski/>



恋も家族の笑顔も
生まれるスノーパーク

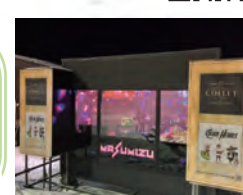
SNOW × SMILE × LOVE × MUSIC



営業時間	平日 (月～木) 9:00-17:00	金・土曜日 9:00-17:00	ナイター 17:30-22:00
	日曜日 9:00-17:00		

※金・土曜日17:00～17:30は、グレンデ入場券・点検のためリフト運休いたします。
※12月31日はナイター営業を休止させていただきます。

グレンデ入場券 大人・小人 500円
※雪遊びゾーンで ソリ・遊具・雪山 が使用できます。



伯耆町 YouTubeチャンネル



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



登録は
こちら

