

しいたけそぼろ丼

ショウガで味付けした鶏のひき肉に、刻んだ肉厚のしいたけを混ぜたヘルシーな味。

(ご飯 50 g で 126.8kcal)

【材料】(1 人分)

ご飯	50~70 g
生しいたけ	1 枚
鶏ひき肉	30 g
酒・しょうゆ・みりん・しょうが	



【作り方】

しいたけを 5 mm角に切り、鍋に鶏肉、調味料、しょうがを入れて箸で混ぜながらポロポロになるまで熱し、熱々のご飯にかける。