

レンジ三色丼



▼材料（2人分）

- ご飯 …茶碗2杯分
- 鶏ひき肉 …100g
- 法蓮草 …1/4束
- 卵 …1個
- A：
 - ・濃口醤油、砂糖、水 …各大1
 - ・おろし生姜（チューブ） …少々
- B：
 - ・砂糖 …大1
 - ・塩 …少々

▼作り方

- ① 耐熱皿に鶏ひき肉とAを混ぜて広げ、ラップをしてレンジ（強）で2分加熱し、よくほぐす。
- ② 法蓮草はキッチンバサミで根元を十字に切ってよく洗い、ラップに互い違いに置いて包みレンジ（強）で1分加熱して冷水にとる。
- ③ 耐熱皿に卵を割りほぐし、Bを加えて、ラップをしてレンジ（強）で1分加熱し、よくほぐす。
- ④ ご飯の上に①、②を2cmに切ったものと③をのせる。