



作ってみませんか？

広島菜そぼろ丼

材料 (4人分)		作り方	
卵(割りほぐす)	2個	① フライパンに油をひき、炒り卵を作り、お皿にとっておく。	
広島菜漬(粗みじん切り)	100g		
鶏ひき肉	120g		② フライパンに油をひき、しょうがを炒め、香りがしてきたら鶏ひき肉と酒を入れて炒める。
しょうが(みじん切り)	1かけ		
たまねぎ(粗みじん切り)	1個		③ 鶏ひき肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、広島菜漬を加えて炒め、Aで味付けをする。
にんじん(粗みじん切り)	1/2本		
油	適宜	④ ③に①を加えて、白ごまを入れる。	
酒	小さじ1		
A	砂糖	小さじ2	⑤ ごはんに盛り付ける。
	しょうゆ	大さじ1	
	みりん	小さじ1	
白ごま	大さじ1/2		
ごはん	4人分		



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ひとこと Memo

広島菜は、日本三大漬菜の一つとして有名です。広島の特産物の広島菜漬は、ピリッとした香味とシャキシャキとした歯切れのよさが特徴です。

炒り卵やとうもろこしなどを加えることで色鮮やかな丼となります。

【1人分の栄養価】

エネルギー	128kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	7.9g
食塩相当量	1.1g
(ごはんを除く)	

広島菜漬の味付けによって、調味料を加減してください。