

「鶏ひき肉を使って」

藤沢友の会

塩そぼろ

鶏ひき肉	200g
玉ねぎ	1/2個
塩	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにお湯を沸かし、ひき肉をほぐしながら入れ、色が変わったらざるに取る。
- ③ フライパンに、②と 玉ねぎ、調味料を入れ、水けを飛ばす。
- ④ 冷めたら、密閉容器に入れ、2時間冷凍し
ばらばらにする。

☆湯通しして、脂肪分が抜けているので
冷凍してもかたまりにならず、ばらばらになる。
スプーンで容器からすくえる状態なので
いろいろな料理に気軽に使えます。

塩そぼろで

ゆで汁で

炊き込みピラフ

米	2カップ
トトジュース1缶 + 水	440cc
ミックスベジタブル	2カップ
塩そぼろ	100g
スープの素	1個
塩	小さじ1/2弱

☆ゆで汁にも、おいしい鶏のエキスがたっぷり！
スープにしていadakimashou。
具は、冷蔵庫にあるもので。
今日は、豆腐とわかめを使いました。

わかめスープ

ゆで汁 + 水	4カップ
豆腐	100g
わかめ(乾)	大さじ2
塩	2つまみ
小ねぎ	適宜

かぼちゃのマッシュ

塩そぼろ	20g
かぼちゃ	30g