

**主食****肉みそ丼**

ひき肉に野菜もたっぷり入って栄養満点♪  
甘辛い味噌味でご飯も進みます。



・肉みそ丼・わかめスープ  
・野菜チップス・牛乳

材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚ひき肉……………120g</li> <li>・大豆水煮……………40g</li> <li>・にんにく……………小1かけ</li> <li>・しょうが……………小1かけ</li> <li>・人参……………60g(1/4本)</li> <li>・ピーマン……………40g(中1個)</li> <li>・しいたけ……………40g(4個)</li> <li>・ゆで筍……………60g</li> <li>・サラダ油……………小さじ1</li> <li>・豆板醤……………小さじ1/8</li> <li>  A <ul style="list-style-type: none"> <li>・砂糖……………大さじ1</li> <li>・みりん……………小さじ1</li> <li>・醤油……………小さじ1</li> <li>・味噌……………大さじ1強</li> </ul> </li> <li>・塩……………少々</li> <li>・こしょう……………少々</li> <li>・片栗粉……………小さじ2</li> <li>・ご飯……………720g (茶碗4杯分)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 大豆水煮や野菜はみじん切りにする。(ゆで筍はさっとゆでてあく抜きする)</li> <li>② Aの調味料を合わせておく。</li> <li>③ フライパンにサラダ油、にんにく、しょうが豆板醤を入れて中火で炒める。</li> <li>④ 香りが立ってきたら、豚ひき肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、人参、しいたけ、ゆで筍、大豆を加えて炒め合わせる。</li> <li>⑤ 水1/2カップと②の調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。</li> <li>⑥ ピーマンを加えてひと煮立ちしたら、塩こしょで味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつけて火を止める。</li> <li>⑦ ご飯を皿に盛り、上から⑥をかける。</li> </ol> <p>* 鶏ひき肉で作ってもおいしいです。 * 豆板醤は好みで量を調整してください。</p>