

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
・豚ひき肉……………120g ・大豆水煮……………40g ・にんにく……………小1かけ ・しょうが……………小1かけ ・人参……………60g (1/4本) ・ピーマン……………40g (中1個) ・しいたけ……………40g (4個) ・ゆで筍……………60g ・サラダ油……………小さじ1 ・豆板醤……………小さじ1/8 A ・砂糖……………大さじ1 ・みりん……………小さじ1 ・醤油……………小さじ1 ・味噌……………大さじ1強 ・塩……………少々 ・こしょう……………少々 ・片栗粉……………小さじ2 ・ご飯……………720g (茶碗4杯分)	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) ② Aの調味料を合わせておく。 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。 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。 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。 ⑥ ピーマンを加えてひと煮立ちしたら、塩こしょうで味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつけて火を止める。 ⑦ ご飯を皿に盛り、上から⑥をかける。 * 鶏ひき肉で作ってもおいしいです。 * 豆板醤はお好みで量を調整してください。