

《主食》 そぼろ牛丼



切り干し大根の甘みと食感を生かして、牛丼にカルシウムや食物せんいなどの栄養もプラス。

▶材料（4人分）

切り干し大根	20g
にんじん	30g
たまねぎ	50g
牛ももひき肉	200g
★砂糖	小さじ2
★酒	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★みりん	小さじ2
片栗粉	適宜
七味唐辛子	お好みで

▶作り方

- ① 切り干し大根は、洗ってぬるま湯でもどしておく。
- ② にんじん、たまねぎは、みじん切りにする。
- ③ ①の大根がもどいたら、細かく刻む。
- ④ ★の調味料で、牛肉をほぐしながら、炒め煮る。
- ⑤ にんじん、たまねぎ、切り干し大根を加え、さらに煮る。（切り干し大根から甘みが出るので、砂糖の量は加減する。）
- ⑥ 溶いた片栗粉でとろみをつける。好みで七味唐辛子をふる。