

## 《主食》金平ごはん

具沢山の金平をご飯に混ぜます。残り物の金平でもおいしくできます。

### ▶材料（4人分）

ごはん	茶碗4杯分
ごぼう	1/3本
人参	1/5本
白滝	40g
さつま揚げ	1枚
豚ひき肉	40g
ごま油	小さじ1
★酒	小さじ1
★砂糖	小さじ2
★みりん	小さじ1
★醤油	大さじ1
水	大さじ2
ごま	小さじ1

### ▶作り方

- ① ごぼう・人参は千切り、さつま揚げは半分に切りスライスする。
- ② 白滝は食べやすい長さに切り、下茹でする。
- ③ 鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒める。火が通ったらごぼう・人参を加える。さらに、さつま揚げ・白滝も加えて炒める。
- ④ ★と水を加えて煮含める。
- ⑤ ごはんに④とごまを混ぜる。