

朝ごはん食べよ

朝ごはんを食べようオススメレシピ

「豚ひき肉とにらのそぼろ丼」

レシピ提供:大阪市立小学校・中学校



【材料(1人分)】

- | | |
|------------------|------------------|
| ・ごはん 190g | ・にんにく(チューブ可)少々 |
| ・豚ひき肉 40g | ・サラダ油 小さじ1 |
| ・たまねぎ 40g(中1/5個) | ・料理酒 小さじ1/2 |
| ・にら 10g | ・砂糖 小さじ1/2 |
| ・にんじん 10g(1cm) | ・こいくちしょうゆ 小さじ1/2 |
| ・しょうが(チューブ可)少々 | ・うすくちしょうゆ 小さじ1/2 |



- ・にんにくとしょうがを使用したスタミナ抜群の味で、子ども達に人気の丼です。
- ・前日夜に作っておくと、朝に温めてご飯にのせれば、出来上がりです。

【作り方】

- ①たまねぎ、にんじんは細切りにする。にらは2cm幅に切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②サラダ油を熱し、しょうが、にんにくを香りよく炒め豚ひき肉を加えて炒める。さらににんじん、たまねぎの順に炒める。
- ③炒まれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えて炒める。
- ④ご飯を盛りつけた上に③の具をかける。