



## ソイ丼



【材 料】	5人分
大豆水煮	100g
豚ひき肉	200g~300g
ベーコン	30g 千切り
ピーマン	半分 小さい角切り
サラダ油	小さじ1



カレールー	2かけ
しょうゆ	50cc
みりん	20cc
水	150~200cc
砂糖	30g
酒	50cc

ごはん 適量

### 【作り方】

- 1 油でベーコン、ひき肉をいためる。
- 2 水を加えて煮る。
- 3 ひと煮立ちしたら、調味料、大豆を加えてにる。
- 4 ルーをひとかけらづつ入れ味、トロミをみながら足りないようならつけたす。
- 5 ピーマンをいれ仕上げる。
- 6 ごはんにかけて、食べる。

- ★ 学校ではカレールーは手作りです。市販のルーは味が濃いので様子を見ながら入れてください。
- ★ ピーマンはさっと茹でておいてもよいです。
- ★ 学校は大豆を煮ていますが、自宅ならミックスビーンズ、大豆水煮で、美味しくできます。

