

おいしいご飯の友! ☆つけみそ☆



【材 料】

鶏ひき肉	60g
人参	3cm
にら	2株
しらす干し	大さじ2
サラダ油	小さじ1
白いりごま	大さじ4
白みそ	大さじ2
砂糖	大さじ2・1/2
みりん	大さじ1
おかか	3g (小袋1つ)
水	大さじ3

【作り方】

- 人参はみじん切り。にらは5mmくらいに細かく切る。
- ① フライパンに油をしき、鶏ひき肉をパラパラになるように、よく炒める。
- ② 人参、しらす、にらを順次入れ、炒める。
- ③ 水、調味料を加えて煮る。
- ④ 水分が少なくなってきたら、ごま、おかかを加えて仕上げる。

• おにぎりの具にしても、おいしいです。