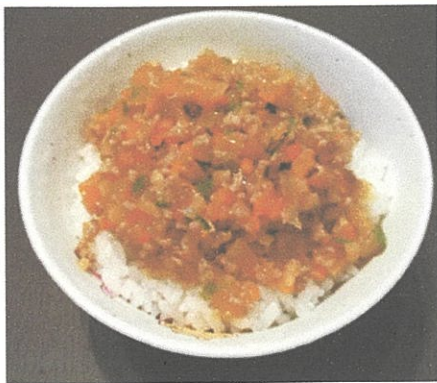


野菜のそぼろごはん



§ 材料 § (4人分)

豚ひき肉	150g	しょうが	少々
たまねぎ	1個	サラダ油	小さじ1
にんじん	1/3本	三温糖	大さじ3
たけのこ水煮	1/4本	みりん	大さじ1
干しいたけ	1個	しょうゆ	大さじ2 1/2
ピーマン	1個	酒	小さじ1
		塩	小さじ1/2

§ 作り方 §

・ご飯はふつうに炊いておく。

・干しいたけは戻しておく。

- ① たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ピーマンはみじん切りにする。
- ② 鍋(又はフライパン)にサラダ油を入れ、しょうがとひき肉を炒める。
- ③ ひき肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ピーマンを加えよく炒める。
- ④ 調味料を加え、味がなじむように炒めたら出来上がり。