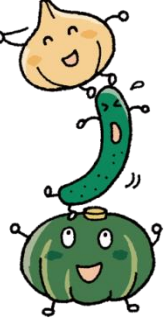


意外な組み合わせ

ひじきの肉みそ丼



【できあがり 75g(具)】

エネルギー 86kcal 塩分 0.8g
たんぱく質 7.3g 脂質 2.1g

材料 4人分

(1人分g)

豚ひき肉	100g	(25)
にんじん	1/3本	(8)
たまねぎ	中1/2個	(25)
ひじき	大さじ2	(1.6)
さやいんげん	2~3本	(4)
しょうが	1/5かけ	(0.4)
豆板醤	少々	(0.1)
サラダ油	小さじ1/2	(0.5)
◆赤みそ	大さじ2/3	(3.2)
◆砂糖	大さじ1	(2.1)
◆しょうゆ	大さじ1/2	(2.3)
◆みりん	小さじ1	(1.6)
酒	小さじ1	(1)
片栗粉	小さじ1	(0.8)
水	100ml程度	

ワンポイント

肉みそにひじきを入れた人気の丼メニューです。みそ味でおいしく、ひじきや野菜が苦手でも食べられると、子供からも先生からも好評です！



作り方

- ① 材料を切る。
・にんじん…せん切り
・たまねぎ…5mm幅
・ひじき…ぬるま湯で戻す
・さやいんげん…下ゆでして小口切り
・しょうが…みじん切り
- ② フライパンにサラダ油を熱し、しょうが・豆板醤を炒め、豚ひき肉を加えて酒をふる。
- ③ 肉に火が通ったら、にんじん・たまねぎを加えて炒め、しんなりしたら、ひじきと水を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ④ ◆に少量の水を加えて混ぜ合わせた調味料で味付けし、さやいんげんを加える。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ひと煮立ちさせる。

