



ごはんがすすむ♪

☆挽肉と春雨の炒め煮

【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

・油	大さじ1
・生姜(チューブ可)	1かけ(チューブ1cm)
・長葱	1本
・豚挽肉	150g
A [・酒	大さじ1
・醤油	大さじ1と1/2
・砂糖	小さじ1弱
B [・春雨	70~80g
・鶏ガラスープの素	大さじ1
・水	100cc
・ごま油	大さじ1/2

- ①生姜はみじん切り、長葱は小口切り、春雨は熱湯につけて戻し、水気を切って食べやすい長さに切る。
- ②Aを合わせて溶いておく。
- ③フライパンに油を熱し、生姜を入れ香りが立ってきたら長葱を加えてしんなりするまで炒める。
- ④豚挽肉を加え、肉の色が茶色になるまでしっかりと炒める。
- ⑤Aの調味料を加え、煮立ったら春雨とBを入れ、ふたをして2~3分煮る。
- ⑥汁気がなくなってきたら、ごま油を回し入れ、ひと混ぜする。

★大人はラー油をかける、もしくは、豆板醤を入れるとピリ辛で美味しいです！

☆ご飯にたっぷりのせて、丼にしても美味しくできます♪

献立例

挽肉と春雨の炒め煮は<主菜>なので、
主食、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！