



挽肉とトマトのリゾット風チャーハン

【材料】大人2人分、こども1人分

- | | | |
|------------------|--------|-------|
| 肉
そ
ぼ
ろ | ・ 油 | 大さじ1 |
| | ・ 豚挽肉 | 200g |
| | ・ 玉葱 | 1/2個 |
| | ・ 砂糖 | 小さじ2 |
| | ・ 醤油 | 大さじ2 |
| | ・ 油 | 大さじ1 |
| | ・ にんにく | 1片 |
| | ・ トマト | 小2個 |
| | ・ ごはん | 茶碗3杯分 |
| | ・ 万能葱 | 適宜 |
| ・ 食塩 | 少々 | |

【作り方】

玉葱とにんにくはみじん切り、
トマトは小さく切り、万能葱は
小口切りにする。

フライパンに油を熱し、
豚挽肉と玉葱を炒め、砂糖、醤油
で味を調えて肉そぼろを作り、
一旦取り出す。

のフライパンに再度油を熱し、
にんにくを香りが出るまで炒め、
肉そぼろを加える。

さらにトマト、ごはん、万能葱を
順に加えて炒め合わせ、食塩で
味を調える。

肉そぼろにカレー粉を少し加えてごはんを炒め合
せれば、カレーチャーハンにアレンジ できます。



献立例

挽肉とトマトのリゾット風チャーハンは
<主食>兼<主菜>なので

サラダ、スープを組み合わせる！