

そぼろツッコーごはん

材料 4 人分

・合挽き肉	…200g	・卵	…2個
・料理酒	…少々	┌ 塩	…少々
・しょうが	…10g		└ 砂糖
・ブロッコリー	…1/2株	・サラダ油	…小さじ1
・にんじん	…1/4本		
・ひじき	…2g		
・サラダ油	…小さじ1		
┌ みそ	…大さじ1弱		
	砂糖	…大さじ1弱	
	しょうゆ	…大さじ1弱	
	みりん	…小さじ1	



作り方

- ① ブロッコリーは、房の部分を小房にわけ、茎の部分は1センチ角に切り、下茹でする。
- ② にんじんはみじん切り、ひじきは水でもどし、しょうがはすりおろす。
- ③ 卵は炒り卵にしておく。
- ④ フライパンに油を熱し、合挽き肉を入れ、料理酒、しょうが汁を加えて炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら、にんじん・ひじき加えさらに炒め、調味料を加える。
- ⑥ 茹でたブロッコリーと炒り卵を混ぜ合わせる。
- ⑦ 味を調べて出来上がり。

※ごはんにかけて食べます。