

肉みそひじき丼

材料	使用料 (1人分)		切り方	作り方
鶏挽肉	40	g		① フライパンに油を熱し、土しょうがを香りが出るまで炒める、鶏挽肉を加え炒める。 ② 人参、玉ねぎを加え炒める。 ③ 戻したひじきを加え炒める。 ④ 調味料を入れ味をつける。 (しょう油、みそは加減しながら入れていく。) ⑤ いんげん豆を加え仕上げる。 ⑥ 米飯の上のにのせて完成！
玉ねぎ	20	g	短冊切り	
人参	15	g	短冊切り	
土しょうが	0.4	g	みじん切り	
乾燥ひじき	2	g	戻す	
いんげん豆	5	g	2cm長さ	
サラダ油	0.5	g		
酒	1	g		
さとう	3	g		
しょうゆ	2	g		
みりん	1	g		
みそ	6	g		
米飯	1	杯		

※ひじきは乾燥のものでも缶詰でもOK！

※いんげん豆はグリーンピースでもOK！

※土しょうがはチューブでもOK！

