

安い！早い！まな板・包丁いらず！！

☆もやしと豚挽肉の甘辛味噌丼



【材料】大人2人分、子ども1人分

・ごま油	小さじ1
・すりおろし生姜 (チューブも可)	小さじ1
・豚挽肉	150g
・もやし	1袋(200g)
A {	
・味噌	大さじ1
・醤油	大さじ1
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1
・片栗粉	小さじ1
・万能葱	適宜
・ごはん	茶碗3杯分

【作り方】

- ①Aの調味料を合わせておく。
- ②フライパンにごま油、すりおろし生姜を入れて火にかけ、豚挽肉を加えて炒める。
- ③豚挽肉の色が変わったら、もやしを加えて強火でさっと炒める。
- ④合わせておいた調味料を加え、全体にからむように軽く炒め合わせる。
- ⑤器にごはんを盛り、④をかけ、万能葱(薬味用にカットされたもの又はキッチンバサミで切る)をふる。



☆大人はラー油をかけてピリ辛にしても。

★人参、ピーマン、ニラ等どんな野菜にも合う味付けです！

☆ラーメンのトッピングや豆腐にかけてもおいしいですよ。

献立例

もやしと豚挽肉の甘辛味噌丼 は<主食>兼<主菜>なので
和え物、汁物を組み合わせて！