

## 元氣そぼろ丼

【材 料】(5人分)

ひき肉	200g
しょうが	ひとかけ
サラダ油	小さじ2
玉葱	小1個
しいたけ	1個
ゆでたけのこ	1センチ
ひきわり納豆	1パック
オイスターソース	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
(しょうが汁)	1かけ分



- ① 野菜はすべてみじん切りにする。  
しょうがはすりおろして、汁を絞っておく。汁は捨てない。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉とすりおろしたみじん切りを炒める。色が変わってきたら玉葱、椎茸、たけのこを加えてさらに炒める。
- ③ 具に火が通ったら、オイスターソース、しょうゆ、みりんを加える。
- ④ 味がなじんだら、ひきわり納豆を加え、混ぜ合わせる。※ひきわり納豆はあらかじめかき混ぜない。
- ⑤ しょうが汁を加えて仕上げる。
- ⑥ ご飯にかけて完成。