

元気そぼろ丼 (小学生4人分)

【材 料】

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 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、しょうがを炒める。
香りが出たら、ひき肉を炒める。玉葱、しいたけ、たけのこも加えてさらに炒める。
- ③ 調味料を加えてさらに炒め合わせる。
- ④ ひきわり納豆を入れて炒め合わせる。
- ⑤ お好みでしょうが汁を加えて仕上げる。

