

おいしいあんじょうレシピ

勤労食×てらのば×農務課

料理名	調理方法
小松菜の甘辛そぼろ丼	炒め

材料（2人分）

合いびき肉	150g
玉ねぎ	中1/3個
にんじん	20g
小松菜	1株（小さめ）
ごま油	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1/4
おろししょうが	小さじ1/2
【調味料A】	
料理酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/3
水	50cc
温泉卵	2個
ごはん	2杯分

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、小松菜は2～3cm幅に切る。
- ②フライパンを熱し、ごま油、おろしにんにく、おろししょうがを入れて軽く混ぜ、合いびき肉を入れて炒める。
- ③肉に火が通ったら、玉ねぎ・にんじんを加えて炒める。玉ねぎが透明になったら、小松菜の茎部分を加えて炒め、次に葉の部分を入れてさらに炒める。
- ④調味料Aを加え、全体に混ぜ合わせる。
- ⑤器にごはんをよそい、④を盛り付け、温泉卵を乗せて完成。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：697 kcal	脂質：30.9 g
タンパク質：29.0g	食塩：3.7 g

アドバイス

合わせ調味料を準備しておくとお早く調理できます。

