



おうちで作ってみよう!



大根とほろ丼

<材料 4人分>

大根	240g
豚ひき肉	100g
長ねぎ	1/3本
人参	40g
干しいたけ	1枚
炒め油	小さじ1/2
味噌	大さじ2/3
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
中華だし	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1
ごま油	小さじ2/3
ごはん	お茶碗4杯分

大人は、豆板醬や、ラー油を入れて辛くしてもおいしいです。ひき肉は、好きなお肉を使ってください。お好みで、炒めるときに、にんにく・生姜を加えるとおいしいです。

※写真はお豆腐入りです

① 切る

大根は、さいの目（角切り）に切る。
人参・長ねぎは粗みじん切り、干しいたけは戻して、粗みじん切りにします。

② 炒める

フライパンに油とひき肉を入れ炒める。ひき肉の色が変わったら、①と、材料の半分位の水を加えて、大根が透き通るまで煮る。

③ 味付け

調味料と豆腐を入れてひと煮立ちさせる。

④ 仕上げ

たのしい おうち時間になりますように ♡