

2024年4月号

【料理名】新ごぼうとひき肉の甘辛炒め丼



【献立】

ひじきの煮もの
キャベツのみそ汁

【調理時間】15分

【カロリー】649 kcal

【塩分】2.4g

【主材料】（2人分）

新ごぼう……1本（100g）

牛ひき肉……100g

A しょうゆ、みりん……各大さじ1½

温かいご飯……2杯分

クレソン……1束（50g）

温泉卵……2個

いり白ごま……小さじ1

マヨネーズ……小さじ2

【作り方】

1. ごぼうは細く切る。
2. フライパンにごま油小さじ2を中火で熱し、ひき肉を炒める。火が通ったらごぼうを加えて3分ほど炒め、Aを加えて煮からめる。
3. どんぶりにご飯を盛り、ちぎったクレソン、②、温泉卵をのせる。マヨネーズを細く絞ってごまをふる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。