



ココロ野菜丼

作り方(4人分)

- ご飯 4杯
- インゲン 6本
- 人参 中1本
- 玉葱 小1個
- 干し椎茸 10g
- 豚ひき肉 240g
- にんにく 1片
- しょうが 1片
- 酒 大さじ1
- しょう油 大さじ1/2
- 中華だし 小さじ1/2
- きび砂糖 大さじ1
- 水 120ml

} ①

作り方

- ① 人参、玉葱、戻した干しシイタケは1cm角に切る。
インゲンは1cm幅に切り、茹でておく。
にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油大さじ1を熱し、にんにく、しょうがを炒め、玉葱、人参、干し椎茸、豚挽き肉を炒め、水を入れる。火が通るまで蓋をして煮る。
- ③ ①で味を付けたら出来上がり♪

※子どもが食べやすいように片栗粉でとろみをつけてもよい。

