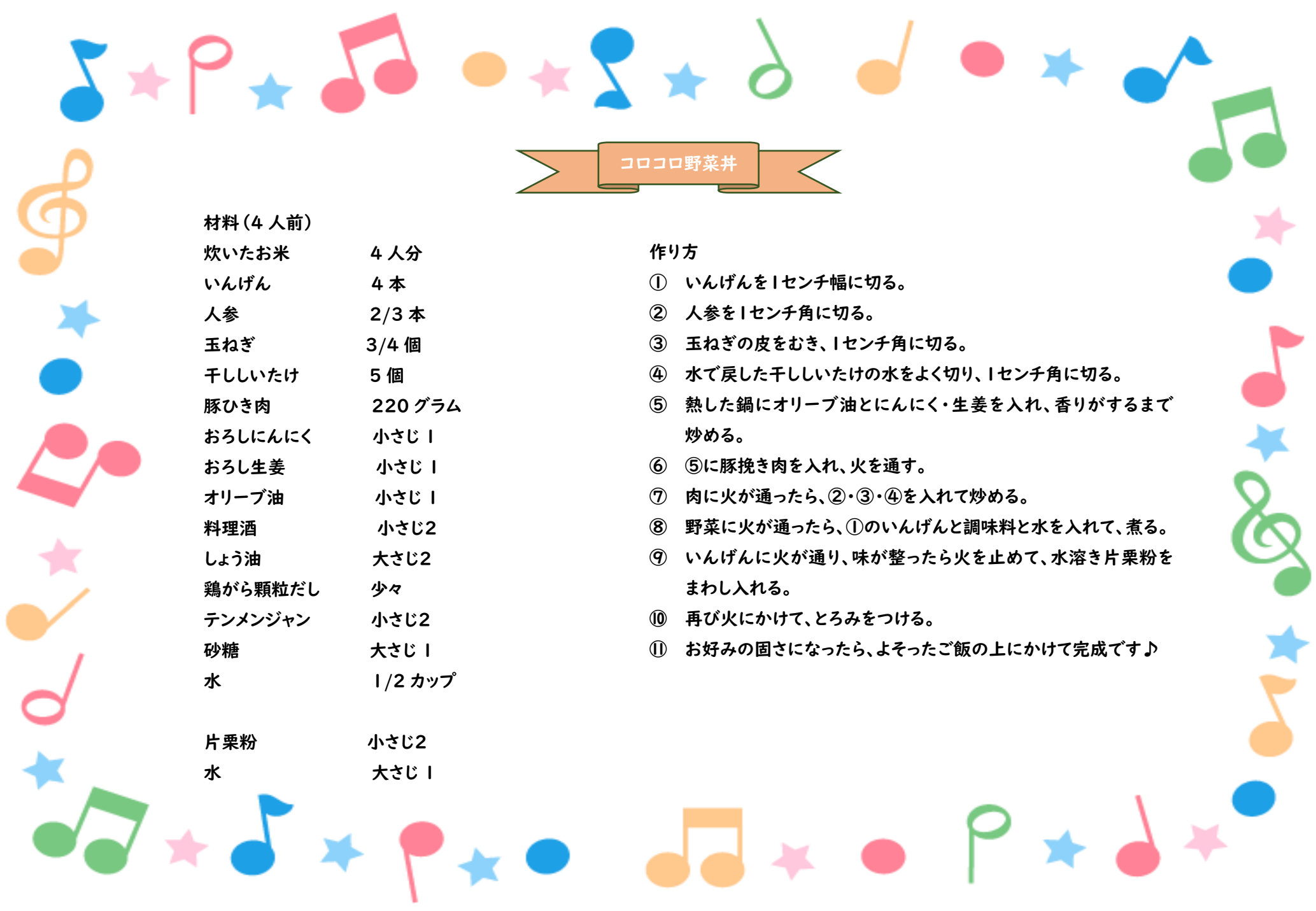




コロコロ野菜丼

材料(4人前)

炊いたお米	4人分
いんげん	4本
人参	2/3本
玉ねぎ	3/4個
干しいたけ	5個
豚ひき肉	220グラム
おろしにんにく	小さじ1
おろし生姜	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
料理酒	小さじ2
しょう油	大さじ2
鶏がら顆粒だし	少々
テンメンジャン	小さじ2
砂糖	大さじ1
水	1/2カップ
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1

作り方

- ① いんげんを1センチ幅に切る。
- ② 人参を1センチ角に切る。
- ③ 玉ねぎの皮をおき、1センチ角に切る。
- ④ 水で戻した干しいたけの水をよく切り、1センチ角に切る。
- ⑤ 熱した鍋にオリーブ油とにんにく・生姜を入れ、香りがするまで炒める。
- ⑥ ⑤に豚挽き肉を入れ、火を通す。
- ⑦ 肉に火が通ったら、②・③・④を入れて炒める。
- ⑧ 野菜に火が通ったら、①のいんげんと調味料と水を入れて、煮る。
- ⑨ いんげんに火が通り、味が整ったら火を止めて、水溶き片栗粉をまわし入れる。
- ⑩ 再び火にかけて、とろみをつける。
- ⑪ お好みの固さになったら、よそったご飯の上にかけて完成です♪