Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

ねぎたっぷり肉味噌丼

材 料 【2人分】

豚ひき肉…… 200g
長ねぎ…… 1と1/2本(約150g)
生椎茸…… 2個
木綿豆腐……1/2丁
ご飯…… 丼ぶり2杯分
A ┌味噌…… 大さじ1と1/2
A │酒…… 大さじ1
A └砂糖…… 小さじ2
塩…… 少々
サラダ油…… 適量

<1人分の栄養価>
エネルギー 905 kcal
塩分 0.9 g
1人分の野菜量 75 g

作り方

1) 長ねぎは根元の部分を10cmに切り、白髪ねぎ用にする。長さを半分に切り、真ん中まで切れ込みを入れ芯をとり、縦の千切りにして水にさらしておく。豆腐は２cm角に切り、ざるに上げ水気を切っておく。

2) １）の芯と残りの長ねぎをみじん切りにする。椎茸は石づきをとり、みじん切りにする。Aを混ぜ合わせておく。

3) フライパンにサラダ油を熱し、豆腐を焼いて取り出しておく。

4) フライパンにサラダ油を少量たし、豚ひき肉をポロポロになるまで炒める。

5) ２）の長ねぎ、椎茸を加え、軽く火が通るまで炒め、Aを入れてさらに炒め合わせる。

6) 取り出しておいた豆腐を加えて混ぜ合わせる。味をみて塩で調える。

7) ご飯をどんぶりによそい、６）の肉味噌をのせて、最後に白髪ねぎをのせる。

対象： 子どもから
大人まで

Cooking Point

・豆腐は焼く前にキッチンペーパーでよく水気をふきとると油はねをふせげます。