

☆きゅうしょくレシピ45☆

【ひじきいりちゅうかそぼろ】

(ざいりょう) (4にんぶん)



ぶらひきにく	80グラム	
たまねぎ	80グラム	・・・みじんぎり
にんじん	40グラム	・・・みじんぎり
しろねぎ	15グラム	・・・3mmにきる
ひじき	2グラム	・・・ゆでる
ほししいたけ	1.5グラム	・・・みずでもどす→みじんぎり
あぶら	4グラム	
おろししょうが	すこし	
おろしにんにく	すこし	
さとう	8グラム	
しょうゆ	6グラム	
あかみそ	4グラム	
オイスターソース	4グラム	
トウバンジャン	すこし	(※いれすぎるとからくなるのでちゅうい)
みず	20グラム	

(つくりかた)

- 1 なべにあぶら、しょうが、にんにくをいれてひをつけ、ぶたひきにくをいれていためる。
- 2 たまねぎ、にんじん、ひじき、ほししいたけをいれていためる。
- 3 みずをいれてにる。
- 4 やさいがにえたら、さとう、しょうゆ、あかみそ、オイスターソース、トウバンジャンをいれ、ねぎをいれてにる。

※ ごはんにかけてたべます。

