

牛肉そぼろ



材料(4人分)

精白米	280g
米粒麦	28g
牛ひき肉	140g
玉ねぎ	65g
にんじん	20g
切り干し大根	15g
おろししょうが	1.5g
サラダ油	小さじ1
三温糖	大さじ1半
酒	小さじ2
こいくちしょうゆ	大さじ1半
本みりん	小さじ2
でん粉	小さじ1/2
さやえんどう	20g

作り方

- ① 麦を入れて、ご飯を炊く。
- ② 玉ねぎ、にんじんは千切り、切り干し大根は水でもどして1cm幅に切る。
- ③ さやえんどうは塩ゆでし、千切りにする。
- ④ 鍋に油を入れて熱し、おろししょうがと牛ひき肉を入れ、ひき肉がポロポロになるように炒める。
- ⑤ 玉ねぎ、にんじん、切り干し大根を入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ⑥ Aの調味料を入れて味付けし、全体に味がなじんだら、水で溶いたでん粉を入れる。
- ⑦ 丼ぶりにご飯とそぼろを盛り付け、仕上げにさやえんどうを散らす。

料理のポイント

牛肉そぼろのしっかりとした味付けで、ごはんが進みます。切り干し大根のコリコリとした食感がアクセントです。細かく切った切り干し大根を加えることで、量が増え、食べごたえも増します。

