

高野豆腐のそぼろご飯



【材 料】

ごはん	適量
鶏ひき肉	100g
しょうが	5g
人参	1/4本
干しいたけ	10g
高野豆腐	40g
小松菜	20g
サラダ油	小さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
さとう	大さじ1
だし汁	200cc

【作り方】

- ①高野豆腐、干しいたけはもどしておく
- ②小松菜はゆでて5mm位に切る
- ③ほかの材料はすべて粗みじん切りにする
- ④サラダ油でしょうが、鶏ひき肉を炒める
鶏ひき肉がパラパラになったら、人参、干しいたけも加え炒める
- ⑤だし汁、調味料を入れて沸騰させ2~3分煮る
- ⑥高野豆腐を加え、汁けがなくなるまで炒め煮する
- ⑦味を調べ、小松菜をちらして仕上げる
- ⑧ごはんにかけてできあがり

★そぼろとマヨネーズを混ぜ、チーズをのせてオーブントースターで焼いてもおいしいです

