

りょうりめい  
料理名

ごはんがすすむニラとひき肉のあまからいため

ざいりょう  
【材料】(4)人分

ぶんりょう  
※分量もできるだけ、書いてください。

- 豚ひき肉 250g
- ニラ 100g
- タケノコの水に 80g
- 人参 80g

調味りょう

- しょう油 大3
- さとう 大3
- りょうり酒 大3
- ごま油 大2

→ 合わせておく

つくかた  
【作り方】

- ①ニラを2cm、人参、タケノコを2cmの糸田切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れひき肉をいためる
- ③肉に火がとおったら、人参、タケノコを入れ、いためる
- ④③に合わせて調味りょうを入れ、いためる。
- ⑤さいごにニラを入れ、ニラがしんなりするまでいためたら出来上がり

できあがり写真 (絵でもよい)



りょうり とくちょう くふう ところ  
【料理の特徴や工夫した所】

- ・あまじょっぱいこいぬの味にしてやさしいごはんといっしょに、もりもりすすむようにしました。
- ・ニラがかみ切れないうから、小さく切りました。
- ・白ごはんにのせるとすごくおいしいです。

※ 考えるのは、一つの料理 (例: 白菜のごま和え 等) で、一食分の献立 (例: ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁 等) ではありません。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。( 希望しません )