

## 肉みそ丼

幼児 1 人分

|      |       |         |       |
|------|-------|---------|-------|
| 精白米  | 50 g  | 油       | 0.5 g |
| 豚ひき肉 | 40 g  | みそ      | 4 g   |
| 生姜   | 0.3 g | 酒       | 1.5 g |
| 玉ねぎ  | 20 g  | 砂糖      | 2.5 g |
| パプリカ | 2.5 g | しょうゆ    | 1.5 g |
| エリンギ | 10 g  | グリーンピース | 2 g   |

- ① 精白米は研いで、炊飯器で炊く。
- ② 玉ねぎ、エリンギ、パプリカはみじん切り、しょうがはすりおろしておく。グリーンピースは軽く茹でておく。
- ③ フライパンを熱し、油を薄く引いたところに豚ひき肉、②の生姜を加えてそぼろ状に炒める。
- ④ ③がそぼろ状になってきたところで玉ねぎを加えて、さらに炒める。
- ⑤ ④の玉ねぎが透き通ってきたところでエリンギを加えて炒め、砂糖、酒、しょうゆ、みそを加えて、さらに炒める。
- ⑥ 出来上がり直前の⑤にパプリカを加えて、さっと炒めて火を止める。
- ⑦ 茶碗にご飯を盛り、⑥の肉みそをのせて、いろどりにグリーンピースを散らせば完成です。



### 【ワンポイントアドバイス】

- ・④の工程で蓋をすると、早く火が通ります。
- ・鶏ひき肉を使用すると、油が抑えられてさっぱり食べられます。
- ・大人用には、にんにくを加えてもよいでしょう。（特に夏場のスタミナ源になります。）