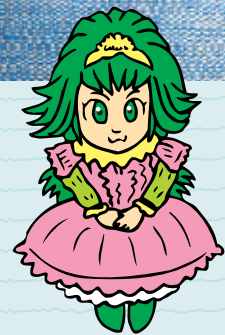


ニラとショウガが大好きになるどんぶりだよ。

ニラどんそばろ丼



■材料（4人分）

分量

■作り方

むぎ 麦ごはん	700g	
ふた 豚ひき肉	120g	
ショウガ	1かけ	
ニラ	半たば	
A {	オイスターソース	小さじ1/2
	さけ 酒	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/2
	こいくちしょうゆ	小さじ4
	水	小さじ5
サラダ油	小さじ1	

- 1 ショウガはみじん切り、ニラは小口切りにする。こぐち
- 2 うつわに A のオイスターソース、酒、みりん、こいくちしょうゆ、水を入れ、まぜておく。さけ
- 3 なべを火をかけ、サラダ油を全体にいきわたらせる。豚ひき肉、みじん切りのショウガを入れ、いためる。ふた
- 4 豚ひき肉の色がかわって、よくいたまったら、調味料を入れ、汁が少なくなるまで弱火で煮る。ふた ちようみ りよう しる よわび に
- 5 最後にニラを入れる。さいご

- 6 丼に麦ごはんを盛り、上に 5 のニラそばろをのせる。どんぶり むぎ も



キッチンテク

おいしいだしのととり方

- ① なべに水を入れ、頭とはらわたをとった煮干しを小さくくだいて入れておく。
- ② ①の煮干しの入ったなべをコンロにかけ、強火で加熱する。
- ③ ふっとうしたら中火で5分間煮る。
- ④ 煮干しをとり出す。

■材料（4人分）

	分量	
精白米 <small>せいぱくまい</small>	2カップ	
ショウガ	30g	
油あげ	1枚と半分	
だし汁 <small>だしじゆ</small>	2と1/4カップ	
A {	酒 <small>さけ</small>	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	しお塩 <small>しおしほ</small>	小さじ1

■作り方

- ① ショウガは皮をむき、せん切りにして、さっと水にさらす。
- ② 油あげをザルに入れ、上から熱湯をかけて油をのぞく（油ぬき）。
- ③ 油あげが冷めてから、みじん切りにする。
- ④ すい飯器にあらった米と①のショウガ、③の油あげ、だし汁、Aの調味料を加え、よくまぜてたく。
- ⑤ たけたら10分ぐらいむらし、まぜる。茶わんにふっくらと盛る。

シヨウガごはん

からだほかほか「もうーぱい、おかわり！」

