

作ってみよう!
きゅうしょく
メニュー!

◎ぎょうざ丼◎

餃子の具をイメージした丼です

●材料 (4人分)

ご飯 4人分

豚ひき肉 200g

キャベツ 250g

長ネギ 060g

ニラ 030g

みじん切り

にんにくチューブ 0.5cm

しょうがチューブ 0.5cm

・油 小さじ半分 炒め油

・酒 大さじ半分

・塩 4つまみ※1

・こしょう 1ふり

・醤油 大さじ各1

・ラー油 6滴

・オイスターソース 小さじ2

・ごま油 小さじ半分 仕上げ

(・片栗粉 大さじ1)

(・水 大さじ1)

※1 「1つまみ」は親指+2本でつまんだ量です。

●作り方

①豚ひき肉に酒をふっておく。

②フライパンに炒め油をひいてにんにく・しょうが・豚ひき肉を炒める。

※にんにく・しょうが生を使う場合は、各1.5g。

③肉に火が通ったら塩・こしょう。キャベツ・長ネギ・ニラ加えてさっと炒める。

④醤油・ラー油・オイスターソースいれて味見。鍋肌にごま油まわし入れて完成!

※味見は塩こしょうで調整。 ※野菜から水分が出るようなら(水溶き片栗粉)で調整。

