



## 「ねぎみそそばろ井」<sup>どん</sup>

### <材量> 4人分

- ・ごはん…4人分 (700g程度)
- ・豚ひき肉…240g
- ・しょうが…適量
- ・油…適量
- ・にんじん…40g
- ・切干大根 (乾燥) …20g
- ・葉ねぎ…40g

### <調味料>

- ・豆みそ…32g (大さじ2)
- ・みりん…32g (大さじ2)
- ・砂糖 (あれば三温糖) …20g (大さじ2)
- ・しょうゆ…12g (小さじ2)
- ・無調整豆乳…15g (大さじ1)



甘めのみそだれがごはんによく合います♪  
 たまねぎの代わりに、刻んだ切干大根を  
 入れるところがポイント☆  
 しゃきしゃきとした食感が楽しめます♪



### <作り方>

- ①切干大根は水で戻しておく。戻ったら水気を絞り、2~3 cm程度にざくざく切っておく。
- ②しょうがは千切りにする。(量はお好みで☆豚肉の臭み消しになります)
- ③にんじんは5 mm幅×3 cm程度の長さの拍子木切りにする。葉ねぎは小口切りにする。
- ④調味料はすべて合わせておく。(みそは焦げやすいので、しっかり溶いておきます)
- ⑤フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒める。千切りにしたしょうがの半分をここで加え、お肉と一緒に炒める。
- ⑥にんじんを加えて炒め、ある程度やわらかくなったら切干大根を加えてさらに炒める。
- ⑦焦げないように火を少し弱め、合わせ調味料を加える。千切りにしたしょうがの残り半分をここで加え、さっと炒めてみそだれを全体に絡める。(切干大根にたれが染みます)
- ⑧汁気がなくなったら、仕上げに葉ねぎを加えてさっと混ぜる。
- ⑨ごはんの上へのせたら、完成!