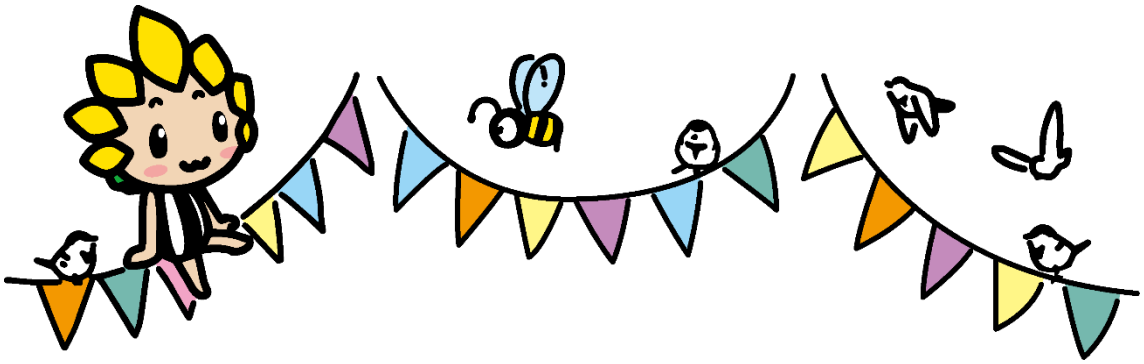

ごはんがすすむ丼メニュー

そぼろ豆腐丼

［材料（幼児２人・大人２人分）］

- 米　２合
- 鶏ひき肉　200ｇ
- しょうが　３ｇ
- 凍り豆腐　25g
- 人参　70g　（中 1/2 本）
- ピーマン　25ｇ　（一個）
- ごま油　10ｇ　（小さじ２強）

【調味料】

- 砂糖　15ｇ（小さじ２）
- 醤油　18ｇ（小さじ 1/2）
- 料理酒　３ｇ　（小さじ１弱）
- 片栗粉　６ｇ　（小さじ２）

［作り方］

①ご飯を炊く。
②凍り豆腐は水で戻してから水気をきり、短冊一口大に切る。
③人参は短冊切り、ピーマン千切り、生姜は粗みじん切りにする。
④フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒めて香りを出す。
　鶏ひき肉を加え、火が通ったら、②の凍り豆腐、人参、ピーマンを入れさらに炒める。
⑤水（分量外）を入れ煮る。
⑥調味料を加えひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
⑦どんぶりにご飯を盛り付け　⑥をごはんにかけて完成。