

高野豆腐のそぼろ丼

原材料	四人分	
精白米	2	合
麦	20	g
水		
サラダ油	小さじ1	
豚ひき肉	80	g
大豆（水煮）	60	g
にんじん	1/4	本
しょうが	2.5	g
酒	小さじ1弱	
本みりん	大さじ1/2	
上白糖	大さじ1と1/2	
しょうゆ	大さじ1と1/3	
高野豆腐（細切）	20	g



〈作り方〉

- ①洗米し、麦と一緒に炊飯する。
- ②しょうがをみじんに、大豆、にんじんを粗みじんにする。
- ③高野豆腐を水戻しする。（さいの目サイズを使用する場合は、水戻し後、細く切る。）
- ④油を熱し、しょうがを加熱した後、豚肉を入れて炒める。
- ⑤にんじん、大豆を加え、調味料を入れてさらに炒める。
- ⑥高野豆腐の水気を切り、加えて炒め、味を調える。
- ⑦炊き上がったご飯に⑥をかけて出来上がり。

〈一口メモ〉

※冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもピッタリです。