

しゃきしゃきそばろ丼

4人分

材料

米	2カップ	サラダ油	小さじ1
鶏挽肉	120g	砂糖	大さじ1・1/2
人参	中1/3本	醤油	大さじ1強
玉ねぎ	中1/2本	みりん	大さじ1
切干大根	35g	片栗粉	小さじ1

材料

- ①米は普通の水分量で炊く
- ②人参は千切り、玉ねぎは薄切り、切干大根は水で戻して3cm位に切る
- ③サラダ油で鶏挽肉を炒め、人参・玉ねぎを入れて炒める
- ④切干大根も入れてさらに炒め、野菜が柔らかくなったら調味料を入れて煮込む
- ⑤水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける
- ⑥ごはんの上に盛り付ける

材料・調味料の量は目安です