

三色そぼろごはん

人参を使って、黄色いそぼろを作ります。



材料(4人分)

ごはん	……	茶碗 4 杯
<肉そぼろ>		
合い挽き肉	……	200g
なたね油	……	小さじ 1
しょうがすりおろし	……	小さじ 1
みりん	……	大さじ 2
しょうゆ	……	大さじ 2
<にんじんそぼろ>		
豆腐	……	200g
にんじん	……	100g
なたね油	……	小さじ 1
みりん	……	大さじ 1
酒	……	大さじ 1
砂糖	……	小さじ 1
塩	……	少々
さやいんげん	……	20 本

作り方

- 1 ご飯は炊いて用意しておく。さやえんどうは熱湯でゆでて、斜めに切っておく。
- 2 肉そぼろを作る。鍋に油を熱し、しょうがのすりおろし、肉を入れて、ほぐしながら中火で炒める。肉に火が通ったら、みりん、しょうゆを加え、弱火で煮汁がほとんどなくなるくらいまで煮詰める。
- 3 にんじんそぼろを作る。豆腐はレンジで 2 分加熱し水気を切る。にんじんはすりおろす。鍋になたね油を熱し、すりおろしたにんじんを 2 分くらい炒める、
- 4 3 に豆腐をくずしながら入れる。酒、砂糖、みりんを加え時々混ぜながら、煮汁がほぼなくなるまで煮詰める。最後に塩を入れ味を整える。
- 5 ごはんの上に、肉そぼろ、にんじんそぼろ、さやいんげんを盛りつけてできあがり。