

# 【野菜たっぷり豚そぼろ丼】

## ●材料（4人分）

|             |          |
|-------------|----------|
| 豚ひき肉        | ・・・180g  |
| 大豆ミート       | ・・・24g   |
| たまねぎ        | ・・・大1/2個 |
| にんじん        | ・・・1/2本  |
| しょうが（すりおろす） | ・・・3g    |
| 油           | ・・・適量    |

## 【調味料】

|      |         |
|------|---------|
| 砂糖   | ・・・大さじ1 |
| しょうゆ | ・・・大さじ2 |
| 酒    | ・・・小さじ1 |
| みりん  | ・・・小さじ1 |

## ●作り方

- ①大豆ミートを水で戻す。
- ②たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③調味料を合わせておく。
- ④フライパンに油を熱し、おろししょうがを入れ豚ひき肉を炒める。
- ⑤火が通ったら、にんじん、たまねぎ入れ炒め、調味料を加えてよく味をしみ込ませる。



## 料理のポイント

たまねぎとにんじんの他に、こまつなやほうれんそうなどの野菜を入れるとたくさんの野菜を摂ることができます。