

おいしいにんじんを食べよう！ にんじんレシピ

そぼろにんじん丼

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

米	2 合
にんじん	1 本
鶏ひき肉	150g
玉ねぎ	1/2 個
いんげん	3~6 本
しょうが	少々
油	小さじ 1
水	100 cc
酒	大さじ 2
しょうゆ	小さじ 2
砂糖	大さじ 1
ごま油	小さじ 1
白ごま	大さじ 2
(水溶き片栗粉)	
片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 2



【 作り方 】

- ① 米を炊飯器で炊く。
- ② にんじん、玉ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ③ いんげんは斜め切り (2 cm位) にしてゆでておく。
- ④ 鍋に油を熱して、しょうがと鶏ひき肉をぱらぱらになるように炒める。
肉に火が通ったらにんじん、玉ねぎも入れて炒める。
- ⑤ 玉ねぎの色が透き通ってきたら水、調味料を全て入れて弱火で煮つめる。
水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま、ごま油を加える。
- ⑥ ご飯を器に盛り付け、⑤をのせ、上にゆでたいんげんを飾る。

※ にんじんと玉ねぎはフードプロセッサーでみじん切りにすると下準備の手間が省けます。