



## 調理工程

1. お米2合を炊飯し、★の調味料は合わせておく
2. 材料をすべてみじん切りにする
3. フライパンに油を弱火で熱し、しょうがとにんにくを炒める
4. 3で香りが立ったら豚ひき肉を入れて炒める
5. にんじんとたまねぎも加えていためる
6. ★の調味料を入れて、水分を飛ばしながら炒め合わせる
7. 炊いたごはんによく混ぜて完成



調理時間 15分  
炊飯時間含まず

# みそそぼろの 混ぜごはん

## 【材料】 2合ぶん

豚ひき肉	200g
にんじん	50g(約1/4個)
たまねぎ	50g(約1/4個)
にんにく	1.5g
しょうが	1.5g
こめ油	適量
★みそ	27g(大さじ1と1/2)
★酒	10g(小さじ2)
★砂糖	18g(大さじ1と2/3)
★みりん	18g(大さじ1)
★しょうゆ	18g(大さじ1)