

オタネニンジン入りひき肉味噌丼

【材料（1人分）】

鶏むねひき肉	40 g
たまねぎ	25 g
にんじん	5 g
ピーマン	5 g
切り干し大根	2 g
オタネニンジン根	1 g
味噌	3 g
しょう油	2 g
砂糖	1.5 g
酒	2 g
みりん	2 g
しょうが	0.5 g
ごま油	2 g
白ごま	1 g
片栗粉	1 g

(A)



【作り方】

- ①オタネニンジン根としょうがをすりおろす。
- ②(A)をあらかじめ合わせておく。
- ③たまねぎ、にんじん、ピーマン、切り干し大根（水に戻しておいたもの）をみじん切りにする。
- ④ごま油を入れてやや強火で熱したフライパンにひき肉を入れてよく炒める。
- ⑤みじん切りにした野菜を加えて、よく混ぜ合わせながら炒める。
- ⑥弱火にして(A)を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑦少量の水に溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑧白ごまを振りかけて、軽く混ぜ合わせる。