

お好みでラー油を
まわしかけて♪

ニラ豚そぼろ

レシピ考案：料理家 田中みどりさん

材料(1人分)

	豚ひき肉	100g
	ニラ	1/2束
(A)	ゴマ油	小さじ1
	おろしにんにく	小さじ1
(B)	砂糖	小さじ1
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	温泉卵	1個
	ラー油	適量

作り方

1. ニラをざく切りする。
2. フライパンに(A)を入れて中火で熱し、豚ひき肉とニラを炒める。
3. さらに(B)を加えて汁けが少なくなるまで煮詰める。
4. ほかほかごはんに3.をのせ、温泉卵を盛り付けて完成!

朝ごはんを食べて
元気に1日を
スタートさせよう!

