



シャキシャキ牛丼（大人2人・子ども2人分）

<材料>

ごはん お茶わん4杯、

牛ミンチ 100g、 にんじん 1/2本、 たまねぎ 1/2本、

切干大根 30g、

しょうゆ 大さじ2.5、 砂糖 大さじ1、 みりん 大さじ1、

酒 大さじ1、 片栗粉 小さじ1

<作り方>

①にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにする。切干大根は水で戻しておく。

②フライパンで、①の野菜を炒める。

③たまねぎがしんなりしたら、牛ひき肉を入れ、パラパラになったら、調味料を加え、さらに炒める。

④最後に水溶き片栗粉を入れる。

⑤ごはん④をのせる。お好みで、一味唐辛子をかけてもOK。