

# 肉みそひじき丼の具

(材料 4人分)

- ・ 鶏ひき肉 120g
- ・ 乾燥ひじき 大さじ1
- ・ たまねぎ(中) 1/2個
- ・ さやいんげん 5本
- ・ 酒 小さじ1
- ・ しょうが 小さめ1かけ
- ・ 赤みそ 大さじ2
- ・ さとう 大さじ1
- ・ しょうゆ 小さじ1/2
- ・ 和風だしの素 小さじ1/2
- ・ 油 適量



(作り方)

- ① 乾燥ひじきはたっぷりの水でもどし、水気をきっておく。  
しょうがはすりおろしておく。
- ② たまねぎは1cmの角切りにし、さやいんげんはさっとゆでて冷水にとり、1cmに切っておく。
- ③ 鍋を熱して油をしき、鶏ひき肉としょうがを入れ、酒をふっていためる。
- ④ 肉に火が通ったら、たまねぎを加え、しんないしたら、ひじきを加えてさらにいためる。
- ⑤ 少量の水でといた赤みそとAを加える。
- ⑥ さやいんげんを入れて、できあがり。