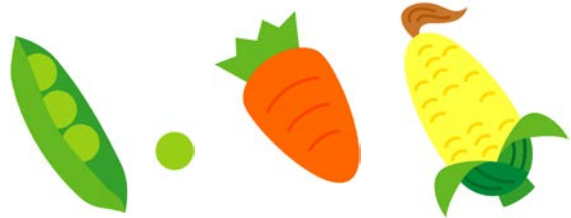


# とぼろ丼

## 【材料 4人分】

豚ひき肉	200g
にんじん	1/2本
ホールコーン	60g
グリーンピース	20g
☆しょうゆ	大さじ1
☆砂糖	小さじ2
☆みりん	小さじ1
☆酒	小さじ1
油	適量



## 【作り方】

- ① にんじんはみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、豚ひき肉をいためる。
- ③ 肉の色が変わったら、にんじんを入れてさらにいためる。
- ④ にんじんに火が通ったら、☆の調味料を入れて味をつける。
- ⑤ ホールコーンとグリーンピースを入れ、火が通ったら出来上がり。
- ⑥ ご飯にかけて食べる。



9月のとぼろ丼は豚ひき肉を使用しましたが、鶏ひき肉を使用することもあります。ホールコーンを卵に変えたり、グリーンピースをいんげんなどに換えたり、色々アレンジしてみてください！