

おにぎりの具、混ぜご飯、  
サラダにのせてもGood！

# しいたけそぼろ丼

栄養価(1人分)

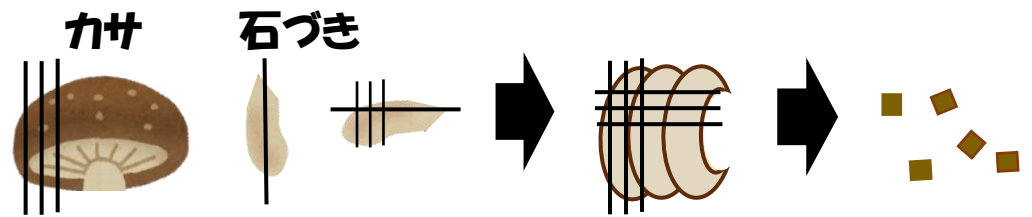
カロリー: 421Kcal

塩分 : 1.5g

## 【材料】(2人分)

- ・白飯 ..... 300g程度
- ・豚ひき肉 ..... 80g
- ・しいたけ ..... 4個(80g)  
(汚れが気になる場合は、ペーパーでふき取る)(冷凍も可)
- ・玉ねぎ ..... 1 / 4玉(60g)
- ・ごぼう ..... 40g(10cm程度)  
(丸めたアルミホイルやタワシ等で皮の汚れを洗い流す)
- ・醤油 ..... 大さじ1強
- A**・砂糖、みりん、酒...各小さじ2
- ・しょうがチューブ... 3~4cm
- ・顆粒だし ..... 少々
- ・紅しょうが ..... 適量

## 【しいたけを切る】



かさと石づきを分け、各5mm四方の角切りにする。

## 【作り方】

1. しいたけ(上記の通り)、玉ねぎ、ごぼうを各5mm程度の角切りにする。  
※ごぼうは、やや小さめにする。
2. 鍋に1と豚ひき肉を入れて軽く炒める。肉の色が変わってきたら**【材料A】**を入れて2分程炒める。
3. ごはんを茶碗に盛り、2をかけて紅しょうがを散らして完成。