

高野豆腐のそぼろ丼

材料 (4人分)

- | | | | |
|--------|---------|----------|------------|
| • ごはん | 4人前 | • だし汁 | 1 / 4カップ強 |
| • 油 | 小さじ1弱 | • 酒 | 小さじ1 |
| • 生姜 | 5g | • 砂糖 | 小さじ1 |
| • 鶏ひき肉 | 100g | • しょうゆ | 大さじ1と1 / 2 |
| • にんじん | 小1 / 2本 | • さやいんげん | 2本 |
| • 干椎茸 | 1枚 | | |
| • 高野豆腐 | 40g | | |

作り方

- ①ごはんを炊いておく。干し椎茸と高野豆腐は戻してからみじん切りにする。生姜、人参もみじん切りにする。
- ②さやいんげんは、ゆでてななめ切りにしておく。
- ③鍋に油を熱し、生姜を炒め、鶏肉を加える。人参、干し椎茸、高野豆腐も加え、さらに炒める。だし汁と調味料を入れ、弱火～中火で煮る。仕上げにさやいんげんを散らす。
- ④炊き上がったごはんに、③のそぼろをのせてできあがり。