

牛そぼろ丼

朝からごはんモリモリレシピ

材料（1人分）

ごはん	150g
牛ひき肉	100g
油	小さじ1
ピーマン	1個（20g）
さとう	小さじ2
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
きざみのり	少々
ミニトマト	1個



エネルギー

565

キロカロリー

たんぱく質

24.3

グラム



1.

フライパンに油をうすくひき、牛ひき肉を炒め、色が変わったら、あらみじん切りにしたピーマンを加え、炒める。



2.

さとう、酒、しょうゆを加えて味をからませる。



3.

茶わんにご飯を盛り、2のをせ、きざみのりと半分に切ったミニトマトを盛り付ける。

☆大草野小学校 中野隼輔さんのレシピ☆

《ひとこと》

牛ミンチの甘辛煮は、お母さんの定番品なので、それにいろいろを考えて、ちょっと手を加えました。フライパン1つで完成するので朝にぴったりです。

