

コロコロそぼろ(4人分)

<材料>

| | | | |
|---------------|-------|---------------|--------|
| 豚ひき肉 | 200 g | 醤油 (小さじ1) | 6 g |
| 人参 (1/3本・角切り) | 80 g | 砂糖 | 少々 |
| ごぼう (角切り) | 80 g | 赤味噌 (大さじ2) | 36 g |
| 玉ねぎ (みじん切り) | 80 g | ポークスープ (大さじ2) | 20 g |
| 大豆 (刻み) | 80 g | (洋風スープの素) | |
| ホールコーン | 40 g | トーバンジャン | 少々 |
| さやいんげん | 48 g | ごま油 | 少々 |
| にんにく (みじん切り) | 少々 | 酒 (小さじ1/2弱) | 2 g |
| 生姜 (みじん切り) | 少々 | 水 | 40 c c |

<作り方>

- ①ごま油をひき、にんにく・生姜・豚ひき肉をよく炒めます。
- ②刻んだ大豆・野菜・水・ポークスープを加え、加熱します。
- ③調味料で味付けします。

