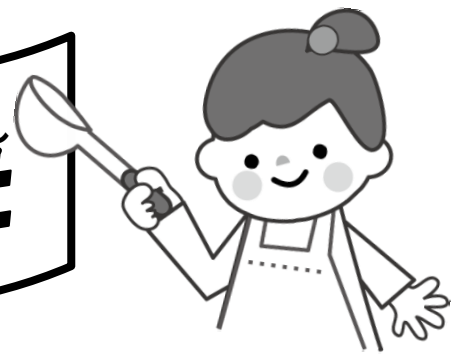


# かき あき やさい しゅん どん 柿と秋野菜の旬そぼろ丼



ざいりょう りぶん  
【材料：2人分】



かき 柿	1 個	サラダ油	おお 大さじ1
れんこん	120 g A	みず 水	おお 大さじ1
にんじん 人参	40 g	さとう 砂糖	おお 大さじ1と 1/2
しいたけ	35 g	しょうゆ	おお 大さじ2
いんげん	3本	たまご 卵	1 個
とりひき肉	200 g B	さとう 砂糖	おお 大さじ1/3
しお 塩・こしょう	少々	しお 塩	しょうしょう 少々
だし汁	1カップ	ぎゅうにゅう 牛乳	おお 大さじ1/3
しお 塩	おお 大さじ1/4	ごはん ご飯	ちゃ 茶わん 2杯分

- ① 人参、しいたけをみじん切りにし、柿は皮をむいて種を取りみじん切りにする。
- ② いんげんは1 cm 幅に切り、れんこんは5mm幅の輪切に飾り用として2つ切る。
- ③ 残りのれんこんのうち2/3は粗みじん切り、1/3はみじん切りにする。
- ④ 鍋にだし汁と塩大さじ1/4を入れて②を3～5分煮て味付けをする。
- ⑤ 厚手の鍋にサラダ油 大さじ1 をひき、ひき肉を炒めて軽く塩・コショウをふる。
- ⑥ ⑤に①、③、Aを入れて、弱火～中火で煮つめる。
- ⑦ ボウルに卵とBを混ぜ合わせ、フライパンにサラダ油（分量外）を薄くひき、炒り卵を作る。
- ⑧ ご飯を茶わんによそい⑥と⑦を盛りつけ、いんげんと飾り用のれんこんを盛りつける。

はいく おうぼ つう なか えら  
食育レシピコンテスト 応募796通の中から選ばれました。

主催：木津川市

