

かき あき やさい しゅん どん

柿と秋野菜の旬そぼろ丼



【材料：2人分】



かき 柿		1個		あぶら 油	おお 大さじ1
れんこん 人参	120 40	g g	A	みず 水	おお 大さじ1
しいたけ しいたけ	35	g		さとう 砂糖	おお 大さじ1と 1/2
いんげん いんげん	3本			しょうゆ たまご 卵	おお 大さじ2 1個
とりひき肉 にく	200	g	B	さとう 砂糖	おお 大さじ1/3 しょうしよう 少々
しお 塩・こしょう しお	少々			しお 塩	おお 大さじ1/3 はいぶん 茶わん 2杯分
だし汁 しお 塩	1カップ			ぎゅうにゅう 牛 乳	
	おお 大さじ1/4			はん ご飯	

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 幅の輪切りに飾り用として 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、フライパンにサラタ

たまご つく
卵を作る。

たまご つく
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。

しょくいく おうば 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

