

## 開拓丼の具



<材料（4人分）>

豚ひき肉	120g	油	適量	
にんにく	少々	酒	小さじ1	
しょうが	少々	A {	砂糖	小さじ1と1/2
玉ねぎ	120g		みそ	大さじ1
にんじん	120g		濃口しょうゆ	小さじ1/2
コーン（冷凍）	50g		みりん	小さじ1強
ひじき（乾燥）	大さじ1強			

<作り方>

- ① ひじきを水戻しする。
- ② にんにく、しょうがはみじん切り、玉ねぎ、にんじんは粗めのみじん切りにする。
- ③ フライパンに油、しょうが、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたら、豚ひき肉、酒、砂糖を加えて炒める。
- ④ 玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ⑤ コーン、①のひじきを加えてさらに炒め、混ぜ合わせたAを加えて仕上げる。

開拓丼は北海道の学校給食で食べられているメニューです。

みその香りや豚ひき肉を大地に見立て、北海道で有名なとうもろこしを使って、北海道の開拓時代を表現しています。甘めのみそ味がごはんによく合います。