

「パワーアップ!朝ごはん」

ごはんがすすみます!

たまねぎとひき肉のしょうが炒め

〈材料 4人分〉

たまねぎ	2個	
豚ひき肉	100g	
しょうがチューブ	小さじ1	
マヨネーズ	大さじ1	
調味料	砂糖	小さじ1
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	塩・こしょう	少々

〈作り方〉

- ① たまねぎは8ミリのくし切りにする。
- ② フライパンに豚ひき肉としょうがとマヨネーズを入れて炒める。
- ③ たまねぎを入れてさらに炒め、調味料を入れて仕上げる。

