

パワーアップ朝ごはん

『肉みそ丼』

<材料 4人分>

豚ひき肉	200g
にんじん	1/4本
玉ねぎ	1/2玉
じゃがいも	1/2個
コーン	40g
冷凍枝豆	20g
しめじ	20g
オリーブオイル	少々
みそ	大さじ4
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2

A

<作り方>

- ① にんじん・玉ねぎ・じゃがいもは千切りにする。しめじは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、にんじんと玉ねぎを炒める。
- ③ ②にひき肉を加えてさらに炒める。
- ④ ③に火が通ったら、Aで味付けをする。
- ⑤ ④にコーン・枝豆・しめじを加えて炒める。
- ⑥ 味を調べて完成。

