

# 「パワーアップ!朝ごはん」

手早く作る、ご飯料理!

## ソースそぼろご飯



〈材料 4人分〉

豚ひき肉	300g
A	ソース 大さじ4
	みりん 大さじ2
	しょうが 1かけ
	塩・こしょう 少々
ちくわ	2本
ねぎ	1本
ご飯	茶碗4杯



一緒に炒める野菜は好みに合わせて替えてもOK!

〈作り方〉

- ① しょうがはみじん切り、ちくわは半分に切って5mm幅、ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに豚ひき肉とAを入れて炒める。
- ③ ②に火が通ったら、ちくわとねぎを加えてさらに炒める。
- ④ 最後にご飯を加えて、一緒に炒める。

